

N°9 - SETTEMBRE 2016 € 4,00

# LA CUCINA ITALIANA

80

NUOVE  
RICETTE

*Dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione*

## Dolce settembre

**FICHI E UVA, LAMPONI E PESCHE**  
PROTAGONISTI  
DI TORTE, QUICHE  
E BUDINI



**IDEE FRESCHE E VELOCI  
PER UN BRUNCH DI FINE ESTATE**

**LA CUCINA EBRAICA**  
WÜRSTEL, PICCOLI  
ASSAGGI DA GOURMET

**DOPPIA FRUTTA**  
Crostata con ripieno  
di fichi verdi, pinoli  
e vaniglia e copertura  
di fichi neri sciropati



METTERESTE  
LA FIRMA  
SU QUEST'OLIO?





# NOI SÌ.

Tutti parlano di tradizione, ricette genuine e italianità.  
Ma se di tutto questo cercate solo il meglio, non vi resta  
che provare i nostri prodotti firmati Piaceri Italiani.  
Ognuno di loro saprà raccontarvi una storia così bella,  
intensa e ricca di sapore che vi verrà voglia  
di riassaporarla tutti i giorni.





IN COLLABORAZIONE CON GLI ESPERTI DI



educa

MAX INFORMATION 21

PRESENTA



# *L'eccellenza*

## DELLE TORREFAZIONI ITALIANE

DAL CHICCO MACINATO AL MOMENTO  
NASCE L'ESPRESSO PERFETTO.

L'Italia è sinonimo di eccellenza nella lavorazione artigianale del caffè nel mondo. De'Longhi e gli esperti di SlowFood Educa hanno selezionato alcune tra le migliori torrefazioni italiane per guidarvi in un viaggio tra miscele in grani di altissima qualità, macinati al momento con una macchina superautomatica De'Longhi.



Scopri l'Eccellenza delle torrefazioni italiane su  
**[www.torrefazionidelonghi.it](http://www.torrefazionidelonghi.it)**



Quando una **Superautomatica De'Longhi**  
entra nella tua vita, tutto cambia. **Eletta Cappuccino Top.**

**I**n certe cucine di Salonicco e di Tripoli, in certi appartamenti a Tel Aviv e a Roma, alla mattina presto si spande un profumo denso di aglio e pomodoro e di uova appena cotte nel sugo. È la shakshuka, potente colazione con cui tante famiglie di ebrei cominciano la giornata lungo le rive del Mediterraneo. C'è chi la irrobustisce con salsicette piccanti o con la feta, il famoso formaggio greco di capra e pecora, ma la shakshuka è la stessa per tutti, come tanti altri piatti che a ogni pranzo tengono salda l'identità del popolo di Israele nel mondo. Un compito affidato specialmente ai cibi rituali delle feste: le hallot, i pani soffici del Sabato, la haroseth, la crema di frutta della Pesach... uguali a Ferrara e a Napoli, a Varsavia e a New York. Ma accanto ai nomi più esotici, dai ricettari ebraici italiani vengono fuori anche le caponate, i carciofi alla giudia, gli aliciotti con l'indivia, il cacciucco dell'Italia tirrenica, e poi l'oca della Pianura padana, gran sostituto del proibito maiale, i pesci in saor dell'Adriatico... Tutte ricette nate in una fruttuosa fusione con le risorse proprie dei luoghi dove le comunità ebraiche si sono insediate dopo la Diaspora.

**Cosmopolita, festivo o regionale**, ognuno di questi piatti rientra sotto la rigorosa e complessa "legislazione" della Kasherut, l'insieme delle regole alimentari dettate dall'Antico Testamento. Per conoscerne i principi, il valore educativo e identitario, e per scoprire le memorie millenarie che ogni cibo rappresenta, abbiamo preparato il servizio a pag. 54. Pochi assaggi però non basteranno.

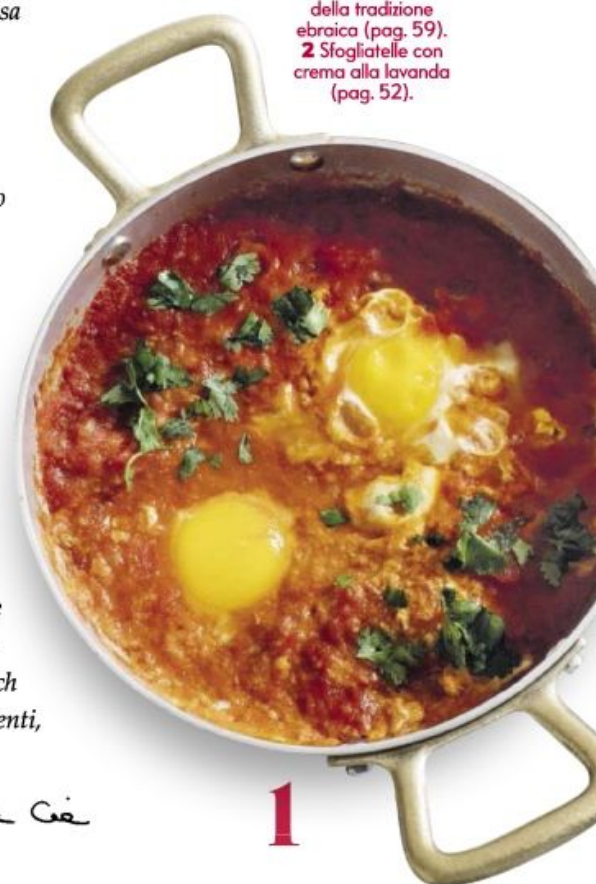
**Potrete entrare nel vivo** di linguaggi e tradizioni il 18 settembre, partecipando alla diciassettesima edizione della Giornata Europea della Cultura Ebraica (ucei.it) e, magari, facendo un viaggetto a Venezia: cinquecento anni fa, il 29 marzo del 1516, il senato della città decretava che "li giudei" dovessero "tutti abitar unidi in la Corte de Case, che son in Ghetto appresso San Girolamo...". L'istituzione del primo ghetto si ricorda in questi mesi tra campi e calli, nei musei e nelle sinagoghe, nei teatri, al ristorante. E in panetteria: non partite dalla Laguna senza una quantiera di impàde, i biscotti ripieni di pasta di mandorle. Lontane parenti delle empanadas, le torte spagnole farcite di carne e verdure, ricordano una delle tante storie di scambi e contaminazioni, che sono il bello della cucina, di quella ebraica soprattutto.

**Tornando alla colazione**, se vi piacciono le uova ma non ve la sentite di affrontare di prima mattina l'"agliatissimo" sugo della shakshuka, potete sempre optare per una omelette con pomodoro, formaggio e polvere di caffè. La trovate nel brunch apparecchiato a pag. 46, insieme a delicate sfogliatelle e ad altre ricette accoglienti, facili, fatte apposta per godersi con calma una domenica di fine estate.



#### PRONTI PER VOI

- 1** La shakshuka, uova e pomodoro della tradizione ebraica (pag. 59).
- 2** Sfogliatelle con crema alla lavanda (pag. 52).



*Roberta Della Cia*

#### La filosofia che ci guida dal 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative!

## UN MONDO DI CUCINA

Ogni mese l'appuntamento è in edicola, ma ogni giorno puoi trovare **La Cucina Italiana** anche sul web, nel sito sempre aggiornato dove scoprire video, contenuti aggiuntivi e cercare tra migliaia di ricette! Su [www.lacucinaitaliana.it](http://www.lacucinaitaliana.it)



siamo  
**Digital**



**SOCIAL NETWORK** Puoi interagire con noi attraverso i nostri profili sui social network Facebook, Twitter, Pinterest, Tumblr, Instagram.

**LA COPIA DIGITALE** Se ti piace sfogliare la rivista su tablet e smartphone puoi acquistare la copia digitale. Se ti abboni al giornale di carta avrai inclusa la copia digitale. Un bel vantaggio, non trovi?

e in più

## Facciamo Scuola

**LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA** è a Milano in via San Nicolao 7, angolo piazza Cadorna. Non perderti i nostri corsi di cucina, pasticceria, per bambini e anche in lingua inglese. Segui i nostri eventi in tutta Italia e se hai un'azienda richiedi i nostri servizi: team building e gare in cucina.  
**Direttore: Emanuele Gnemmi**  
[www.scuola.lacucinaitaliana.it](http://www.scuola.lacucinaitaliana.it)



Per scrivere alla redazione:  
[cucina@lacucinaitaliana.it](mailto:cucina@lacucinaitaliana.it)  
Piazza Castello 27, 20121 Milano

# LA CUCINA ITALIANA

QUALITY IS OUR BUSINESS PLAN

Ci accontentiamo semplicemente del meglio e creiamo i migliori prodotti editoriali. Per questo abbiamo **La Cucina Italiana**, da quasi 90 anni la guida più autorevole nel mondo del gusto e della tradizione italiana, AD, che da oltre 30 anni racconta le più belle case del mondo, e **Traveller**, viaggi straordinari accompagnati da eccezionali reportage fotografici per viaggiare comodamente dalla poltrona di casa. Tradotto in una parola, Qualità. In due parole, Condé Nast.

N. 09 - Settembre 2016 - Anno 87°

**Direttore Responsabile**  
**MARIA VITTORIA DALLA CIA**

**Editorial Advisor**  
ETTORE MOCCHETTI

**Contributing Editor**  
FIAMMETTA FADDA

**Redazione**  
LAURA FORTI (redattore esperto) - [lforti@lacucinaitaliana.it](mailto:lforti@lacucinaitaliana.it)  
ANGELA Odone - [aodone@lacucinaitaliana.it](mailto:aodone@lacucinaitaliana.it)  
SARA TIENI - [stieni@lacucinaitaliana.it](mailto:stieni@lacucinaitaliana.it)  
VALENTINA VERCELLI - [vvercelli@lacucinaitaliana.it](mailto:vvercelli@lacucinaitaliana.it)

**Ufficio grafico**  
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)  
SARA BORNEY  
SARA DI MOLFETTA  
FRANCESCA SAMADEN (speciali e supporti pubblicistici)

**Progetto grafico**

GIUSEPPE PINI

**Photo Editor**

ELENA VILLA

**Cucina sperimentale**

JOËLLE NÉDERLANTS

**Styling**

BEATRICE PRADA (ricettario e rubriche)

**Segreteria di Redazione**  
VIRGINIA RIZZO - [cucina@lacucinaitaliana.it](mailto:cucina@lacucinaitaliana.it)

**Chef**

TOMMASO ARRIGONI, SERGIO BARZETTI, DAVIDE BROVELLI, DANIELA DI VEROLI, EMANUELE FRIGERIO, DAVIDE NOVATI, DAVIDE OLDANI, WALTER PEDRAZZI, ALESSANDRO PROCOPIO, GIOVANNI ROTA, GIOVANNI RUGGERI

**Hanno collaborato**

RICCARDO BIANCHI, LUIGI CARICATO, CECILIA CARMANA, SAMANTA CORNAVIERA, PIERLUIGI CRESPI, NICOLETTA DEL BUONO, GIORGIO DONEGANI, DRINKABLE BEREbeneOVUNQUE, AMBRA GIOVANOLI, GIANLUCA LADU, SIMONA PARINI, VANESSA PISK, CRISTINA PORETTI, MANUELA SORESSI, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), GIUSEPPE VACCARINI (ABBINAMENTI VINI E BIRRE/RICETTE)

**Per le foto**

AG. 123RF, AG. AWL IMAGES, AG. CLICKALPS, AG. CONTRASTO, AG. DEPOSITPHOTOS, AG. FOTOLIA, AG. GETTY IMAGES, AG. IPA, AG. MONDADORI PORTFOLIO, AG. SIME, ARCH. MUSEO LUZZATI, MICHELE BELLA, FRANCESCO CAVALLARI, ANDREA DI LORENZO, ANDREA FORLANI, MATTEO IMBRIANI, RICCARDO LETTIERI, STEFANO MARRAS, LUCA MOLINAS, CRISTINA ORIANI, MARCO PAVAN, LIVIO PIATTA, BEATRICE PILOTTO, BEATRICE PRADA, SEBASTIANO ROSSI

**Direttore Editoriale** FRANCA SOZZANI

**Direttore Centrale Marketing Clienti** MARIANGELA BONATTO

**Divisione LA CUCINA ITALIANA, VANITY FAIR**  
**Direttore** PAOLA CASTELLI

**Advertising Manager** FEDERICA METTICA

**Direttore Vendite** GIANCARLO ROPA

**Digital Advertising:** ELIA BLEI Direttore, CARLO CARRETTONI Responsabile Centri Media  
**Moda e Oggetti Personali:** MATTIA MONDANI Direttore. **Beauty:** MARCO RAVASI Direttore.  
**Grandi Mercati:** MARCO TOSETTI Responsabile **Piemonte, Liguria, Valle d'Aosta:** MATTIA MONDANI Area Manager  
**Veneto, Trentino Alto Adige, Friuli Venezia Giulia:** LORIS VARO Area Manager. **Emilia Romagna, Marche, Toscana, Umbria:** GIANCARLO ROPA Area Manager. **Toscana, Umbria:** ANTONINO ACANFORA Area Manager **Lazio e Sud Italia:** ANTONELLA BASILE Area Manager. **Uffici Pubblicità Estero - Parigi/Londra:** ANGELA NEUMANN  
**New York:** ALESSANDRO CREMONA. **Barcellona:** SILVIA FAURO. **Monaco:** FILIPPO LAMI  
**Digital Marketing:** MANUELA MUZZA. **Social Media:** ROBERTA CIANETTI

**EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.**

**Presidente e Amministratore Delegato** GIAMPAOLO GRANDI

**Direttore Generale** FEDELE USAI

**Vicedirettore Generale** DOMENICO NOCCO

**Vice Presidente** GIUSEPPE MONDANI, **Direttore Business Development** ROBERTA LA SELVA, **Direttore Digital** MARCO FORMENTO  
**Direttore Comunicazione** LAURA PIVA, **Direttore di Produzione** BRUNO MORONA, **Direttore Circulation** ALBERTO CAVARA  
**Direttore Risorse Umane** CRISTINA LIPPI, **Direttore Amministrativo** ORNELLA PANI, **Controller** LUCA ROLDI  
**Direttore Tecnologie** GIUSEPPE SERRECCHIA, **Direttore Prodotti Digitali** BARBARA CORTI  
**Direttore Creativo CN Studio** CRISTINA BACCELLI, **Direttore Branded Content** RAFFAELLA BUDA

Sede: 20121 Milano, piazza Castello 27 - tel. 0285611 - fax 028055716. Padova, via degli Zabarella 113, tel. 0498455777 - fax 0498455700. Bologna, via Carlo Farini 13, Palazzo Zambecchi, tel. 0512750147 - fax 051222099 - Firenze, via Jacopo Nardi 6, tel. 0552638789 - fax 0552009540. Roma, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249. Parigi, 4 place du Palais Bourbon 75007 Paris - tel. 00331-44117885 - fax 00331-45569213. New York, 125 Park Avenue suite 2511 - New York NY 10017 - tel. 212-3808236 - fax 212-7867572. Barcellona, Passeig de Gràcia 8/10, 3° 1a - 08007 Barcelona tel. 0034932160161 - fax 0034933427041. Monaco di Baviera, Eierwiese 5b - 82031 Grünwald - Deutschland - tel. 0049-89-21578970 - fax 0049-89-21578973. Istanbul, Yenimahalle Tayyareci Fethi Sok. 28/7 Bakirkoy - 34142 Istanbul - Turkey - Cell: 0090-532-2614343 - email: [arin@condenast.it](mailto:arin@condenast.it)

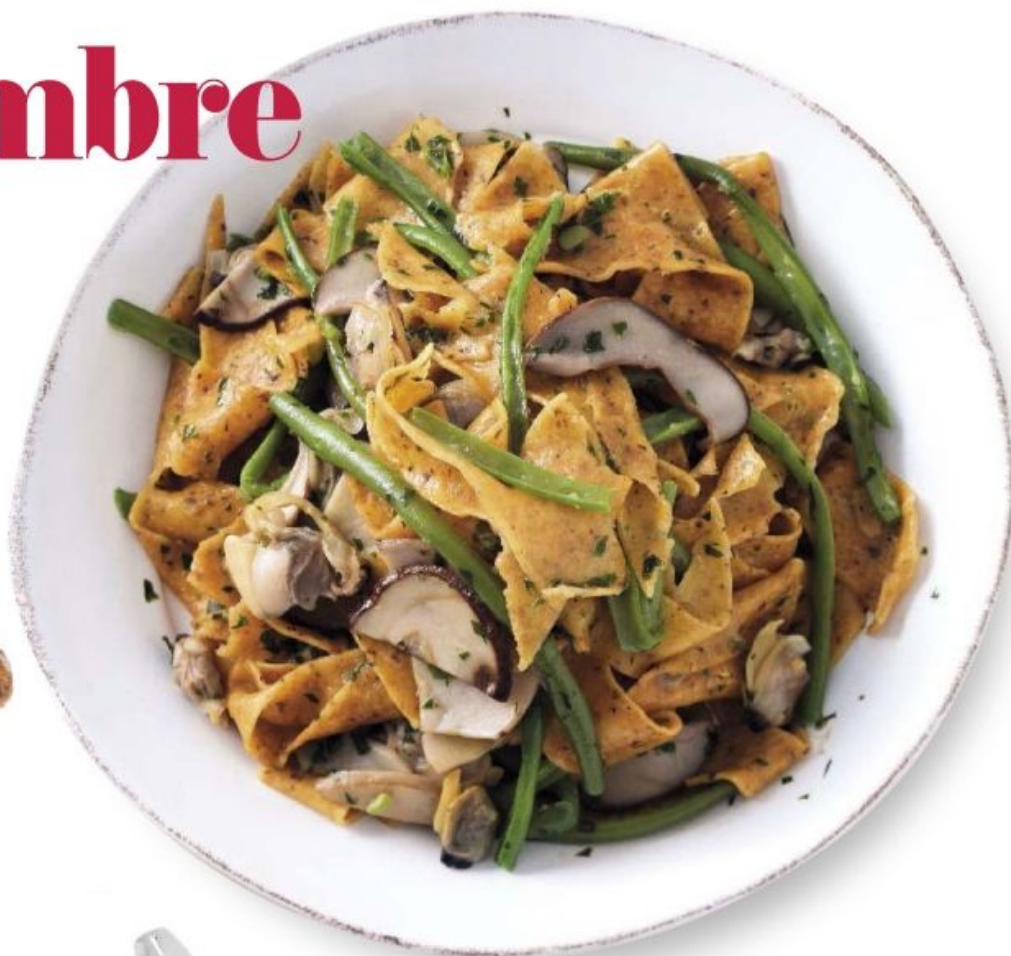
IN COPERTINA Doppia crostata di fichi con pinoli (pag. 121) - Ricetta di Walter Pedrazzi - Foto di Riccardo Lettieri

# Settembre

## SOMMARIO

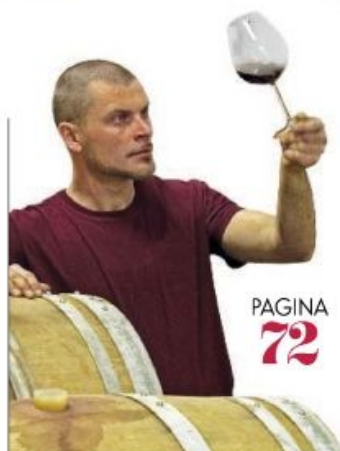
PAGINA  
**93**

Tagliatelle  
ai peperoni  
con vongole,  
funghi porcini  
e fagiolini



### IDEE

- 8 **In agenda**  
*Dove andare*
- 10 **Di stagione**  
*Giusti adesso*
- Con noi**
- 12 *Con le mani in pasta*
- Storie di gusto**
- 14 *5 artigiani del cibo*
- Shopping**
- 20 *Che cosa bolle in pentola?*
- 22 *La frutta sotto vetro*
- Scelti per voi**
- 24 *Cosa c'è di nuovo?*
- Fatto in casa**
- 26 *Pomodori pelati*
- Su di giri**
- 36 *Nettari insoliti*
- Nel bicchiere**
- 78 *Piaceri di cantina*
- Libri**
- 132 *Leggere con gusto*
- Corsi di cucina**
- 134 *Si torna a Scuola*



PAGINA  
**72**

### SUGGERZIONI

- Nuovi spunti**
- 38 *Non soltanto hot dog*
- Una mattinata di festa**
- 46 *Vi aspetto per il brunch*
- Cucine degli altri**
- 54 *Il sapore della ritualità*
- In viaggio**
- 72 *Valtellina, la valle delle bontà*
- 124 *Un caffè a Praga*



PAGINA  
**122**

### RICETTE

- Le ricette di tutti i giorni**
- 30 *Presto e bene*
- Vocazione gourmet**
- 42 *Lessico familiare*
- Super pop**
- 44 *Il pollo alla Marengo secondo Davide Oldani*
- Scuola di cucina**
- 62 *Verdure in umido*
- 66 *Tre variazioni sul carpione*
- Alta cucina facile**
- 70 *Raffinata galantina di pollo*
- Il ricettario**
- 80 *Antipasti*
- 86 *Primi*
- 94 *Pesci*
- 102 *Verdure*
- 108 *Carni e uova*
- 114 *Dolci*
- Le ricette della domenica**
- 92 *Tagliatelle ai peperoni con vongole, funghi e fagiolini*
- 100 *Totani ripieni di frutti di mare, con cannellini*
- 120 *Doppia crostata di fichi con pinoli*
- Li conosci davvero?**
- 122 *Il pesce azzurro*
- Ieri e oggi**
- 128 *Altro che toast!*

PAGINA  
**116**



### GUIDE

- 6 **I menu di settembre**
- 130 **L'indice dello chef**
- 135 **Indirizzi**
- 136 **Prossimamente**

# I menu di settembre

SEI PROPOSTE **SCELTE** TRA LE NOSTRE RICETTE

## 1 Buffet



- 38. **ROSETTE DI WÜRSTEL**  
NELLA SFOGLIA
- 34. **FRITTATA DI CIPOLLE**  
E CUSCUS
- 105. **VERDURE AL FORNO**  
CON CREMA  
DI CAPRINO  
ALLA SENAPE
- 52. **SFOGLIATELLE**  
**FARCITE**  
DI FRAGOLE E CREMA  
ALLA LAVANDA

## 2

## Gourmet



- 89. **RAVIOLINI**  
DI BARBABIETOLA, FRIGGITELLI E PECORINO
- 45. **GALLETTO**, SALSA RISTRETTA E MIMOSA BIANCA
- 104. **INSALATA DI FICHI E UVA** CON CRUMBLE  
AL FORMAGGIO
- 116. **SORBETTO DI CAROTE** E GELATO ALLO ZENZERO

## Robusto 3

- 87. **TROFIE** CON SALSA AL LIMONE, MENTA  
E STUFATO DI AGNELLO
- 113. **COSTOLETTE**  
DI VITELLO  
CON VERDURE  
E FUNGHI
- 115. **GUGELHUPF**  
DI PESCHE



## 4 Facile

- 85. **PANE**  
CON UVETTA,  
GORGONZOLA  
E COMPOSTA  
DI UVA
- 30. **INSALATA**  
DI SPECK  
E MELONE
- 88. **MINESTRA**  
ALLA VITERBESE
- 34. **PESCHE FARCITE**  
ALL'AMARETTO

## 5 Di pesce

- 36. **ESTREMO ORIENTE**
- 51. **INSALATA CON SALMONE** MARINATO,  
NOCI E MAIONESE ALL'AVOCADO
- 101. **TOTANI RIPIENI**  
DI FRUTTI DI MARE,  
CON CANNELLINI
- 118. **CREMOSO**  
**DI RICOTTA**  
CON SALSA  
ALLO ZABAIONE  
E LAMPONI



## 6 Vegetariano

- 90. **TIMBALLO DI RISO** ROSSO, BURRATA  
E CREMA DI BIETOLE
- 69. **CARPIONE DI ZUCCHINE, MELANZANE**  
E ZABAIONE ALLE ERBE
- 106. **FOCACCIA** CON VERDURE E FORMAGGI
- 119. **BUDINO DI UVA**



# Per creare un capolavoro.



passaverdure  
HANDY art. 643578

guarda come funziona



20  
anni  
di passione

**tescoma.**

in cucina.



www.tescoma.it

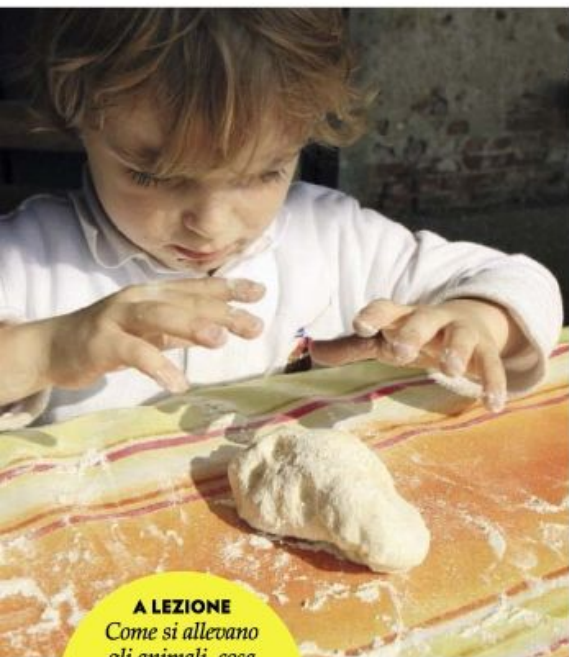
Numero Verde  
800777546

Ecco un utensile insostituibile per preparare il purè e tanti passati di frutta e verdura, anche in grandi quantità grazie alla spatola incorporata. Ha due dischi intercambiabili a foratura differenziata, così decidi tu la densità della passata. Il passaverdure è ideale anche per preparare gli omogeneizzati per bambini!

# Dove andare

IN VAL BREMBANA A CACCIA DI FUNGHI. IN EMILIA  
PER ASSAGGI DI **CINEMA GOURMET**.  
A NAPOLI PER UNA STREPITOSA "PIZZA PARADE"

A CURA DI RICCARDO BIANCHI



## A LEZIONE

Come si allevano  
gli animali, cosa  
si coltiva nell'orto,  
come si fa il pane:  
per imparare  
provando  
sul serio

## 15-18

SETTEMBRE

### ROMA Taste of Roma

16 ristoranti romani e 13 cuochi di fama per quattro intense giornate di lezioni di cucina e pasticceria, di laboratori, pranzi e cene all'**Auditorium della Musica**, in cui magnifici spazi sia all'interno sia all'esterno sono adesso particolarmente godibili. [www.tasteofroma.it](http://www.tasteofroma.it)

## 25

SETTEMBRE

### LOMBARDIA FATTORIE DIDATTICHE DI LOMBARDIA

Un centinaio di aziende agricole e di agriturismi disseminati su tutto il territorio lombardo aprono le porte all'iniziativa "Fattorie didattiche". Ideata dalla Regione Lombardia, mira a spiegare, con esempi dal vivo, a bambini, ragazzi e adulti come funziona la filiera del cibo, dalla materia prima al prodotto finito. [www.buonalombardia.it](http://www.buonalombardia.it)



## 1-4

SETTEMBRE

### SANTA MARGHERITA LIGURE (GE) Posidonia Sustainable Friends Festival



Arte, natura, incontri, degustazioni nel segno della **green economy**. Si tiene nella cittadina sul Golfo del Tigullio la tappa conclusiva del festival ideato e sostenuto da Friend of The Sea e Friend of the Earth per far conoscere nuovi modi di consumare e di alimentarsi, responsabili e attenti all'ambiente. [www.posidoniasustainablefriends.com](http://www.posidoniasustainablefriends.com)



## 3-11

SETTEMBRE

### OLMO AL BREMBO (BG) Fungolandia

Tutto quel che c'è da sapere sui funghi spiegato con mostre, proiezioni, corsi e workshop, showcooking ed **escursioni guidate**. In più approfondimenti sui prodotti del territorio, appuntamenti d'arte e di musica. Una kermesse da non perdere. [www.fungolandia.it](http://www.fungolandia.it)



### DAL 23 SETTEMBRE AL 9 OTTOBRE COMACCHIO (RA) SAGRA DELL'ANGUILLA

Anguilla e altri pesci sono qui protagonisti dal 1999. [www.sagradellanguilla.it](http://www.sagradellanguilla.it)

### 22-26 SETTEMBRE MONTEFALCO (PG) ENOLOGICA

Si tratta del più importante appuntamento dedicato alla degustazione del Sagrantino, uno dei supervini italiani. [www.consorzioMontefalco.it](http://www.consorzioMontefalco.it)



### 9-11 SETTEMBRE BUONCONVENTO (SI) IL VILLAGGIO DELLA BIRRA

In un borgo delle Crete Senesi, XI festival internazionale degli artigiani della birra. [villaggiodellabirra.com](http://villaggiodellabirra.com)

**GUSTO  
ON-LINE**

Per essere sempre  
connessi con il  
mondo del Prosciutto  
di Langhirano c'è  
ora l'app iParma

**1-4**  
SETTEMBRE

**PARMA E PROVINCIA**  
**FESTIVAL DEL  
PROSCIUTTO DI  
LANGHIRANO**

Nei bei **luoghi di origine** del celebre salume emiliano, cinque giorni di gastronomia, spettacoli e incontri culturali. Da non mancare in paese la visita al museo dedicato.  
[www.festivaldelprosciuttodiparma.com](http://www.festivaldelprosciuttodiparma.com)

**6-11**  
SETTEMBRE

**NAPOLI**  
**Napoli Pizza Village**

Un villaggio lungo oltre 1 km, 100.000 pizze sfornate dai rappresentanti delle 50 migliori pizzerie partenopee, 600.000 visitatori. Cifre sbalorditive per questa parata delle pizza cui fanno contorno le esibizioni di **grandi artisti**. E in più c'è il Campionato del Mondo del Piazzaiuolo.  
[www.pizzavillage.it](http://www.pizzavillage.it)



**2-25 SETTEMBRE**

**PARMA**  
**GLI ORI DI PARMA**

Mostra fotografica di Francesco M. Colombo sulle eccellenze parmensi: l'industria, il lavoro e il cibo.  
[www.glioridiparma.unipr.it](http://www.glioridiparma.unipr.it)



**9-11 SETTEMBRE**  
**MONTALCINO (SI)**  
**FIERA DEL MIELE**

Mostra-mercato internazionale tra le maggiori d'Italia con Premio nazionale Città del Miele.  
[www.prolocomontalcino.it](http://www.prolocomontalcino.it)



**22-26 SETTEMBRE**

**TORINO**  
**TERRA MADRE**  
**SALONE DEL GUSTO**

Massimo evento mondiale sulla cultura del cibo. Il claim del 2016 è "Voler bene alla Terra". [salonedelgusto.com](http://salonedelgusto.com)

FINO AL

**4**

SETTEMBRE

**PORTO CERVO (OT)**  
**Stelle D Stelle**

Dopo Achille Pinna, cuoco del ristorante Da Achille a Sant'Antioco, e Roberto Serra (Su Carduleu, Abbasanta), tocca ora a Stefano Deidda (Dal Corsaro di Cagliari) guidare il ristorante gourmet Stelle D Stelle del Cervo Hotel nell'"esplorazione" dei migliori prodotti della **gastronomia sarda**. Nella Piazzetta di Porto Cervo.  
[www.stelledstelle.com](http://www.stelledstelle.com)



**17-18**

SETTEMBRE

**MILANO**  
**Sweety of Milano**

Trenta tra i **migliori pasticciieri** italiani, da Andrea Besuschio e Luigi Biasetto a Carmen Vecchione, si danno convegno al Palazzo delle Stelline, uno dei luoghi simbolo del capoluogo lombardo. Ciascuno ha a sua disposizione uno stand dove esporre le proprie creazioni. Il visitatore ha inoltre la possibilità di partecipare a show cooking, masterclass e degustazioni.  
[sweety.italiangourmet.it](http://sweety.italiangourmet.it)



**28-5**

SETTEMBRE-OTTOBRE

**SALSOMAGGIORE**  
**TERME (PR)**  
**3° Mangiacinema**

Arriva la terza edizione della settimana "del cibo d'autore e del cinema goloso": tante le **pellicole "appetitose"** cui faranno da corollario degustazioni gratuite, show cooking, incontri con star del gusto dello spettacolo, e il Mercato del Made in Salso di fianco alle Terme. Per un trionfo del palato e degli occhi.  
[www.mangiacinema.it](http://www.mangiacinema.it)



# Giusti adesso

UN PREZZEMOLO DI CUI SI CONSUMA LA RADICE, UN PESCE DI STAGIONE, UN KIWI MANGIATUTTO E UN FRUTTO CHE MANDA IN **VISIBILIO**

A CURA DI VALENTINA VERCELLI

## PREZZEMOLO TUBEROSO

Le sue foglie sono commestibili, ma il meglio sta sottoterra: questa **radice** bianca e carnosa, di sapore delicato e leggermente speziato, si raccoglie a partire da settembre. Spesso confuso con la pastinaca, cui somiglia, è forse originario della Turchia, apprezzato in Germania e Inghilterra, quasi sconosciuto da noi. Si mangia crudo, grattugiato, o cotto, saltato in padella, in purè, fritto o stufato. Stimola l'appetito ed è un eccellente rimedio contro la fiacchezza. Si trova nei supermercati ben forniti.

IL DECOTTO  
COMBATTE  
L'ANEMIA E LA  
RITENZIONE  
IDRICA

## MORMORA

Meno conosciuta di orata e branzino, ma altrettanto **pregiata**, è un segreto ben custodito dei nostri mari. Detta anche pagello, ha una polpa bianca e gustosa, molto adatta alla cottura alla griglia, ma ottima anche al forno o al cartoccio. Di rado si trova surgelata, meglio perciò approfittare dell'ultimo scampolo d'estate per assaggiarla.

## Mini kiwi

Piccoli (misurano 2-3 cm), verdi, dolci e succosi sono i frutti dell'*Actinidia arguta*. Questi **kiwi** con la buccia liscia, sottile e commestibile si mangiano interi e uno tira l'altro. Originari dell'Asia, si coltivano in Piemonte, nell'area del Saluzzese, e sono un concentrato di vitamina C e sali minerali. Vengono venduti in piccole vaschette da 125 grammi nei supermercati e nei negozi di frutta, da settembre a metà novembre.

## Giuggiole

Grandi come olive, marroncine, con polpa tenera, bianca, dolce-acidula, sono conosciute anche come datteri cinesi. Si mangiano fresche o si lasciano essiccare per preparare confetture e sciroppi. Il paese di Arquà Petrarca, in Veneto, le ha fatte conoscere con la produzione del **brodo di giuggiole**, un liquore che ha dato vita a un modo di dire.



## Noci di Sorrento

Settembre e ottobre sono i mesi in cui si può assaporare il gusto **piacevolmente amaro** e un poco astringente delle noci non essiccate. Quelle di Sorrento, con un gheriglio poco oleoso che si estrae facilmente dal guscio e si conserva a lungo, sono le più pregiate e coltivate d'Italia.

Sono uno degli ingredienti delle ricette alle pagine 51 e 85.



## Mela Rubens

Il nome di questa mela croccante e succosa, che matura da fine agosto a marzo, è un omaggio al celebre **pittore fiammingo**.

Molto apprezzata per il sapore equilibrato, è frutto di un incrocio recente tra la varietà Gala e la Elstar. Quelle coltivate in Alto Adige sono tutelate con l'Igp.



## Bettelmatt

A rendere così particolare questo formaggio di lunga tradizione, a base di latte vaccino intero crudo, sono le erbe degli alpeggi della **Val Formazza**. Stagiona per almeno 60 giorni e ha un sapore inizialmente dolce, che tende all'amarognolo con l'affinamento.

## È il momento di

FICHI  
MANDORLE  
NOCCIOLE  
PERE  
SUSINE  
UVA

BARBABIETOLE  
BATATE  
CIME DI RAPA  
FAGIOLI  
FUNGHI PORCINI  
POLPO



SARCHIO.  
IL GUSTO PREFERITO DALLA NATURA.



www.sarchio.com

Lasciatevi sorprendere da Sarchio. Da 35 anni selezioniamo e combiniamo solo i migliori ingredienti **biologici**. Una linea completa di alimenti semplici e gustosi per ogni momento della giornata, anche **senza glutine** e **vegan**. Così buoni, che nemmeno la natura saprebbe resistere.

  
**Sarchio**

Il bio non è mai stato così buono.

# Con le mani in pasta

L'ARTE DELLE "SFOGLINE",  
MAGHE DI LASAGNE,  
CONTINUA IN UNA  
**IMPREDITRICE EMILIANA**  
CHE NON HA AVUTO  
PAURA DELLA SFIDA  
DELLO SPAGHETTO

A CURA DI PIERLUIGI CRESPI



**“Il profumo della  
semola e delle uova  
è uno dei miei  
ricordi più felici”**

Simona Andalini

SOPRA: Simona Andalini,  
AD del Pastificio  
Andalini, con una delle  
trafile create  
per i formati di pasta  
corta all'uovo.

## Semplicità e perfezione

A dirlo oggi sembra incredibile, eppure, e lo certifica l'Accademia Italiana della Cucina, tutrice della nostra tradizione a tavola, negli Anni Cinquanta l'Italia era ancora divisa da uno spartiacque: al Sud la civiltà della pasta di grano duro, al Nord la civiltà della pasta all'uovo. Giù, spaghetti vermicelli, rigatoni, penne e via dicendo; su, tagliatelle, pappardelle, lasagne, tortellini (e varianti), con la sfoglia all'uovo tirata al matterello. Poi il Grande Incrocio gastronomico ha sparigliato le carte e adesso si può dire che l'Unità dell'Italia a tavola è un fatto compiuto.

Ne è un esempio il percorso di un produttore storico, sessant'anni, tre generazioni, come Andalini, che, partito da Cento, uno dei centri nevralgici delle leggendarie "sfogline", a metà strada tra Ferrara e Bologna, con una bottega artigianale, l'ha trasformata in un punto di produzione moderno, al quale ha aggiunto con un salto mentale e geografico uno stabilimento in Puglia dove produce pasta di grano duro nei formati classici. Ed è bello che al centro di questa evoluzione ci sia una Andalini, la bionda Simona.

### Pasta primo e solo amore o aveva altre idee per il suo futuro?

Il profumo della semola fresca e delle uova è uno dei ricordi più felici della mia infanzia. Perpetuarlo mi è stato naturale. Ho sempre pensato che un piatto di pasta fumante sia l'icona che meglio rappresenta il genio gastronomico dell'Italia sulle tavole di tutto il mondo. Così, produrre pasta non è produrre un alimento qualsiasi ma una bandiera che sventola sulla semplicità trasformata in perfezione. Cos'è una tagliatella? Buona semola, acqua, uova fresche. Un piatto semplice ed economico, trasfigurato dalla sapienza della mano che impasta.

### Sessant'anni di attività. È una di quelle storie straordinarie della voglia di fare dell'Italia del dopoguerra.

I miei nonni, Arrigo ed Egletina, avevano poco più di una bottega artigianale dove, una volta pronti per la vendita, i nidi di tagliatelle erano disposti a uno a uno con delle palette su grandi vassoi di legno. Ma meno di dieci anni dopo era già un piccolo stabilimento, e il nonno, che aveva il bernoccolo

dell'innovazione, sperimentava nuovi formati. Negli anni Novanta mio padre ha poi costruito una nuova sede che ha adottato tecniche di produzione e confezionamento all'avanguardia. Però mi piace dire che non abbiamo mai smesso di produrre buona pasta all'emiliana.

#### Come deve essere una "buona pasta all'emiliana"?

Fatta con ingredienti di buon livello, lavorati con rispetto per esaltarne la bontà. Noi siamo forti di una squadra di pastai molto affiatata con noi da decenni, gente che ha davvero le mani in pasta nel senso che della pasta sa tutto. La facciamo essiccare a temperature medie per ottenere un prodotto che mantenga sia la tenuta in cottura sia il sapore e la ruvidezza acchiappasugo della pasta fatta in casa. Perché alla fine è importante proporre un prodotto che sappia rinnovarsi pur restando una "specialità" della tradizione emiliana.

#### Oggi il palato è molto capriccioso.

Molto esigente, direi piuttosto, e molto informato. Per esempio noi crediamo nel biologico che in Europa è ormai una tradizione consolidata. Abbiamo creato una nostra linea bio, sia di pasta all'uovo sia di grano duro, pensando a questo mercato cui è destinata una grossa parte della nostra produzione. Se un piatto di tagliatelle oggi è una portata in cui si cimentano cuochi importanti è perché la qualità è molto migliorata.

#### Eppure molti sono pronti a giurare sulla superiorità del "c'era una volta".

Forchetta alla mano, le nostalgie rétro non hanno ragione di esistere. Io credo che le tecnologie più avanzate, ma nel contempo delicate, siano le sole in grado di garantire salubrità e costanza qualitativa del prodotto e, insieme, di far rivivere il "sapore di un tempo". Nella pasta all'uovo noi curiamo la rugosità come se fosse fatta a mano, preserviamo l'irregolarità dei formati caratteristica di quella fatta in casa, tiriamo una sfoglia così sottile da garantire, in alcuni casi, la cottura in appena 4 minuti.

#### Matterello da un lato, orecchiette dall'altro.

#### Uno stabilimento in Emilia e uno in Puglia.

#### Un'alleanza bizzarra.

Dettata dal caso: nel senso che un giorno un nostro cliente all'estero ci ha richiesto una grossa fornitura di spaghetti che non eravamo adeguatamente attrezzati a produrre.

Così dal 2005 il nostro granaio per la pasta di grano duro è la Puglia, luogo d'eccellenza, dove abbiamo acquisito il pastificio

La Sovrana, con i formati classici dai fusilli

1



LA SFOGLIA  
HA UNA  
CONSISTENZA  
RUVIDA, SIMILE  
A CERTE PASTE  
FATTE A MANO



2

#### COME IL SAPORE DI UNA VOLTA

- 1 - La laminatura della sfoglia all'uovo, che verrà poi tagliata per ricavare tagliatelle, garganelli e farfalle.
- 2 - Le tagliatelle all'uovo avvolte a nido sono l'emblema e il punto di forza del marchio.
- 3 - Arrigo Andalini, fondatore del pastificio, con il figlio Massimo e la nuora Marilena negli anni Settanta.
- 4 - Passione a due ruote: il vecchio furgoncino della squadra ciclistica di Cento, sponsorizzata un tempo da Andalini.
- 5 - Gli spaghetti 100% bio e la gramigna paglia e fieno.



3

ai maccheroni, più qualche incursione creativa come gli spaghetti al nero di seppia o gli spaghetti all'uovo.

#### Come sarà la pasta del futuro?

Sempre più buona, e sempre più duttile nel seguire le nuove esigenze. Ci stiamo aprendo al mondo degli alimenti "funzionali", cioè specialmente pensati per un benessere totale. Sperimentiamo paste integrate con fagioli, lenticchie, ceci o altri tipi di cereali. Così uno spaghetti sarà in sé un alimento completo di proteine e cereali.

#### E il suo rapporto con la pasta com'è?

La mangio quasi tutti i giorni nel modo più semplice, con un filo d'olio e un po' di parmigiano. Poi nel weekend lascio spazio a un bel piatto di tagliatelle al ragù nella più classica tradizione emiliana. D'altra parte se non è un piacere, che piacere è?

4



5



# 5 artigiani del cibo

MATERIE PRIME NOBILI CHE **LAVORAZIONI SPECIALI** TRASFORMANO IN PASTA, FORMAGGI, BISCOTTI, MIELE E SCIROPPI DI RARA BONTÀ

TESTO DI SIMONA PARINI

## Cibo per gli dei

Dice Andrea Paternoster:

"Il miele è un prodotto vegetale territoriale, salutare, stagionale, variegato e versatile, da utilizzare in cucina come ingrediente di infinite ricette, dolci e salate".

1



"Sono grato alle api che mi fanno **scoprire** luoghi e persone sempre nuovi".

Andrea  
PATERNOSTER

## DOLCI DIFFERENZE

Andrea Paternoster, trentino, fondatore di Mieli Thun, è innamorato delle api e della loro capacità di produrre un **ALIMENTO NOBILE** e mai uguale a se stesso. Per ottenere le sue 26 varietà di miele delle migliori monofioriture, comprese quelle più rare e quasi da collezione, Andrea si sposta costantemente alla ricerca delle zone d'Italia in cui collocare le arnie. Ogni miele esprimerà con aromi e dolcezze diversi il carattere del paesaggio.

### DOVE TROVARE I 26 MIELI

Mieli Thun, strada Conte Z. Thun, Vigo di Ton (TN), [www.mielithun.it](http://www.mielithun.it)

## EREDITÀ DI FAMIGLIA

"Ho trasformato quello che per i miei nonni era un hobby in un lavoro nel quale esprimere la mia creatività e coltivare la mia innata propensione per l'Altrove".



**Panasonic**

**LA FRESCHEZZA  
CHE ISPIRA  
L'ALTA CUCINA.**



Chef Antonio Marchello per Panasonic

**Slow Juicer e Food Processor. Lasciati conquistare dal vero sapore della natura.**

Grazie all'esclusivo sistema di estrazione delicata dello Slow Juicer preservi tutti i principi nutritivi degli alimenti e con la versatilità dei 13 accessori del Food Processor crei piatti buoni e genuini. Così puoi apprezzare i benefici delle vitamine e dare un gusto naturale alle tue ricette. Proprio come uno chef.

 [www.panasonic.it/experiencefresh](http://www.panasonic.it/experiencefresh)



**EXPERIENCE  
FRESH**



Slow Juicer L500



2

"I nostri cereali sono coltivati con **metodi naturali** senza l'utilizzo di fitofarmaci".

Giacomo SANTOLERI

DOVE TROVARE  
LO SCIROPPO

Alpe Pragas,  
Braies di Fuori  
38 (BZ), [www.alpepragas.com](http://www.alpepragas.com)



NETTARE  
SUDTIROLESE

Fiori di sambuco, acqua, zucchero e succo di limone. Solo quattro semplici ingredienti per lo sciroppo più famoso delle Dolomiti. Alpe Pragas lo produce in quello che è un vero gioiello delle montagne dichiarate dall'Unesco Patrimonio dell'umanità, vale a dire la **VALLE DI BRAIES**, apprezzata da sempre da chi ama la montagna. Ottimo diluito con acqua, lo sciroppo di fiori di sambuco con Prosecco, seltz, cubetti di ghiaccio e foglie di menta diventa Hugo, l'aperitivo culto dell'Alto Adige.



3

"Per il nostro sciroppo usiamo i fiori di piante che crescono **ammirando** le Tre Cime di Lavaredo".

Stefan GRUBER



4

"Ho ereditato dalla nonna l'interesse per l'arte di **affinare** i formaggi".

Paolo FARABEGOLI

IL FORMAGGIO  
E I PAMPINI

È stato vedendo la nonna affinare il formaggio con le foglie di canapa che in Paolo Farabegoli è nata la passione per la stagionatura, arte che coltiva da oltre trent'anni nella sua azienda. Avvolto nelle foglie di **VITE ROSSA**, il pecorino di Vigna riposa più di tre mesi mantenendo morbidezza, fragranza e profumo. Il produttore consiglia di tagliarlo a fette un po' spesse, da condire con pepe nero macinato e un filo di olio di oliva.

DOVE TROVARE  
IL PECORINO DI VIGNA

Romagna Terre,  
largo Don Giovanni Poloni 34,  
Gambettola (FC), [www.romagnaterre.it](http://www.romagnaterre.it)



UN GRANO  
STORICO

Ingegnere "pentito", Giacomo Santoleri negli anni '90 torna da Roma in Abruzzo, ai piedi del massiccio della Majella, per seguire l'azienda agricola di famiglia. Qui introduce la coltivazione di un antico farro autoctono che, macinato a pietra e non raffinato, si trasforma in una pasta gustosa, **DIGERIBILE**, ricca di fibre e minerali. Per apprezzarla deve essere scolata molto al dente.

DOVE TROVARE LA PASTA AL FARRO

Azienda Agricola Giacomo Santoleri,  
Casino di Caprafico, Guardiareale (CH),  
[www.casinodicaprafico.com](http://www.casinodicaprafico.com)



DAI TEMPI DI VITTORIO EMANUELE II

Sono nati nel 1878 per una felice intuizione del pasticcere Domenico Rossi e da allora non hanno mai cambiato forma e sapore. Curvi in omaggio ai mustacchi di Vittorio Emanuele II, morto in quell'anno, fragranti per un impasto semplice fatto di farina di grano tenero, uova fresche, burro e zucchero, i Krumiri Rossi sono **LAVORATI A MANO**.

Una volta sfornati riposano un'intera notte prima di essere confezionati nelle inconfondibili scatole di latta, manco a dirlo, rosse.

DOVE TROVARE I KRUMIRI DI CASALE

Portinaro & C., via Lanza 17,  
Casale Monferrato (AL),  
[www.krumirirossi.it](http://www.krumirirossi.it)



5

"I nostri biscotti sono come le madeleine di Proust: fanno **tornare indietro** nel tempo".

Anna Maria PORTINARO





il gusto di volersi bene. Dal 1969.

*Assapora un mondo  
di sofficità e morbidezza.*



*Novità!*



*senza conservanti  
senza glutine*

**Lasciati conquistare dal piacere inconfondibile di Gran Mousse.**

Da oggi la golosità ha un nome: **Gran Mousse di Exquisa**, il latticino soffice e delicato che racchiude tutta la sua morbida freschezza in comode vaschette richiudibili da 135 g. Gran Mousse la trovi nelle tre gustosissime varianti **Classico**, per un sapore pieno e inconfondibile; alle **Erbe di Provenza**, per rivivere il richiamo aromatico del mediterraneo e al **Salmone Norvegese**, per un gusto deciso, ma allo stesso tempo delicato. Allora, hai già scelto la Gran Mousse che fa per te? [www.exquisa.it](http://www.exquisa.it)

UN APPUNTAMENTO MENSILE SPIEGA COME TRASFORMARE UN SEMPLICE INGREDIENTE IN UN PIATTO D'AUTORE

## D'ACQUA DOLCE

Anche questo mese Miele e lo chef Norbert Niederkofler raccontano ai lettori de La Cucina Italiana un ingrediente dimenticato, eppure grande protagonista della cucina del passato.

**E LA COTTURA?**

Quali le tecniche più indicate? I pesci che dimorano in acque a lento scorrimento e stagnanti, come l'anguilla, la tinca o la carpa hanno gusto deciso, talvolta dolciastro e necessitano di lente cotture in umido. I salmonidi come il lavarello, il salmerino o la trota, hanno sapore delicato e sono molto magri, quindi vanno cucinati con estrema delicatezza, generalmente a vapore. Lo chef Niederkofler suggerisce la cottura nel forno a vapore Miele a una temperatura costante di 60°C.



*Un tempo nell'entroterra non era semplice procurarsi pesce fresco di mare. Abbondante, invece, quello proveniente da laghi, fiumi e torrenti. Una materia prima un po' abbandonata oggi rivalutata dai grandi chef*

Lo chef stellato Norbert Niederkofler sceglie, attraverso l'alta tecnologia degli elettrodomestici Miele, di cucinare e valorizzare al massimo un prodotto semplice, perfino umile, come il pesce d'acqua dolce, trasformandolo in un piatto di alta cucina.

**Perché un grande chef decide di proporre pesce di acqua dolce?**

La filosofia dello chef si basa sulla scelta delle materie prime locali, cercando di sfruttare ciò che la natura circostante offre, evitando sprechi e prediligendo alimenti a Km 0. Come i pesci di acqua dolce dalla carne pregiata e sana.

**Quali sono le varietà più prelibate?**

Fra le più apprezzate ci sono gli esemplari della famiglia dei salmonidi: trota, lavarello, detto anche coregone, e salmerino. Vivono solo in acque pulitissime, fredde e ben ossigenate e per questo la loro polpa è compatta, non inquinata e dal sapore delicato. Tra i preferiti dello chef lavarello e salmerino, abbondanti nelle acque dolci del Trentino Alto Adige.

**Come si scelgono e come si puliscono?**

Per riconoscerne la freschezza ci si comporta come per i pesci di mare: il colore deve essere brillante; il corpo turgido e scivoloso con pelle lucida, tesa e squame ben aderenti; l'occhio bombato e vivido; le branchie non sollevate; l'odore gradevole, tenue, di alghe. Si puliscono come i pesci di mare, con l'unica differenza che hanno squame molto sottili e piccole e spesso non è necessario squamarli.

**L'IMPORTANZA DI SAPER CONSERVARE IL CIBO**

Il pesce, si sa, va consumato fresco. Anzi freschissimo. Meglio scegliere pesce a filiera corta, fresco o congelato, a patto che venga trasportato in ambiente adeguato, per preservarne le qualità organolettiche. Se è congelato è bene farlo scongelare lentamente alla temperatura più bassa possibile, per evitare che le proteine idrosolubili contenute nella polpa si disperdano. Negli speciali cassetti Perfect Fresh dei frigoriferi Miele la temperatura resta costante tra 0 e 3°C ed è l'ideale per preservare più a lungo carne, pesce, frutta, verdura e formaggio o per scongelare nel modo migliore possibile gli alimenti.



## Lavarello alla camomilla con salsa al sidro e verdure

Trotelle al burro, risotto con il persico, tinca in carpione: una volta le ricette con il pesce di acqua dolce erano innumerevoli e coniugavano il fattore prezzo a una bontà elevata. Oggi lo chef Niederkofler racchiude la stessa filosofia di allora in un piatto semplice ma raffinatissimo.

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

1,2 kg 1 lavarello - 250 g sidro di mele - 125 g latte  
125 g panna fresca - 40 g fiori di camomilla  
15 g burro - 12 patate novelle  
8 porri di montagna - 8 cipolline mondare  
1 scalogno - olio di semi di vinacciolo - sale

**Portate** a bollire 1 litro di acqua, poi spegnete e mettetevi in infusione i fiori di camomilla per 10-15'.

**Mondate** le patate e cuocetele con i porri di montagna e le cipolline nel forno a vapore Miele a 100 °C per 10-12'.

**Squamate** con delicatezza la pelle del lavarello, eliminate le pinne e il capo, infine sfilettatelo e ripulite bene la polpa dalle lisce, sfilandole con la pinzetta.

**Adagiate** i filetti su una placca non forata, quindi infornateli nel forno a vapore Miele.

Riempite il serbatoio dell'acqua con l'infuso alla camomilla, dopo averlo filtrato, e cuocete il lavarello a 60 °C per 10': il vapore generato avrà l'aroma di camomilla e penetrerà delicatamente nella polpa. Tenete nel forno anche le patate, i porri e le cipolline, in modo che restino calde.

**Separate** la pelle del lavarello, senza romperla,

porro  
di montagna

lavarello dell'Alto Adige

fiori di camomilla

patate novelle

adagiatela ben stesa in una teglia tra due fogli di carta da forno e sistematevi sopra un peso; infornatela nel forno tradizionale con modalità Thermovent Plus a 120 °C per 10', finché non sarà croccante.

Tenete al caldo, nel frattempo, le verdure e i filetti di pesce nel forno a vapore a 50 °C.

**Mondate** lo scalogno, tritatelo e rosolatelo in una casseruola con il burro per 2-3', poi aggiungete il sidro e lasciatelo ridurre della metà. Versate nella casseruola anche il latte e la panna, mescolate e cuocete a fuoco lentissimo per altri 10', ottenendo una salsa.

**Versate** la salsa al sidro in 4 piatti, adagiatevi sopra i filetti di lavarello con la loro pelle croccante e le verdure. Condite tutto con un pizzico di sale e un filo di olio di vinacciolo.

**Decorate** il piatto con fiori di camomilla e, a piacere, con foglioline di cerfoglio. Servite.

### TERRA MADRE SALONE DEL GUSTO TORINO 2016

Dal 22 al 26 settembre, gli elettrodomestici Miele diventano protagonisti della **Cucina dell'Alleanza**, nel cuore di Piazza Castello. Un progetto che nasce grazie alla collaborazione di Miele e di altre realtà che lavorano nel pieno rispetto dell'ambiente e puntano per questo a sottolineare il ruolo della cucina come legame tra la terra e le persone.

Una rete di cuochi italiani e internazionali impegnati nella tutela della biodiversità agroalimentare e dei piccoli produttori, tra cui **Norbert Niederkofler**, si alterneranno ai fornelli con animati showcooking, esaltando con le loro ricette i prodotti Presidio Slow Food legati al proprio territorio e provenienti da produzioni virtuose.

Le materie prime di qualità saranno quindi valorizzate attraverso la cottura dalle mani di grandi chef, che con Miele condividono la stessa filosofia di cucina responsabile, rispetto dell'ambiente e ricerca dell'eccellenza.

**Il 23 settembre alle ore 21.00**  
presso La Cucina dell'Alleanza  
si svolgerà l'evento  
**Norbert Niederkofler:**  
**Cook The Mountain**

Parallelamente presso  
**Miele Center di Piazza Bodoni**  
si terranno 3 laboratori destinati  
alle famiglie, organizzati  
in collaborazione con l'ufficio  
Educazione di Slow Food.

**sabato 24 settembre alle ore 19.30**  
**L'orto in dispensa**

**domenica 25 settembre alle ore 11.00**  
**L'orto in dispensa**

**ore 15.00**  
**Cibo e salute / no spreco**

Gli eventi sono a numero chiuso.  
Per prenotazioni:

[www.salonedelgusto.com](http://www.salonedelgusto.com)  
voce EVENTI

LA RICETTA  
ESCLUSIVA  
DELLO CHEF  
NORBERT  
NIEDERKOFER



# Che cosa bolle in pentola?

FIAMMA AL MINIMO, COPERCHIO APPOGGIATO  
IN MODO DA LASCIARE UNA PICCOLA  
FESSURA, SOTTILE BORBOTTIO DI SOTTOFONDO:  
RIUSCITE A SENTIRE IL PROFUMO CHE SI  
DIFFONDE NELL'ARIA? ECCO COME ATTREZZARVI  
PER **LE LENTE COTTURE** DEI PROSSIMI MESI

FOTOGRAFIE MATTEO IMBRIANI STYLING VANESSA PISK  
HA COLLABORATO MADDALENA TRECCANI



## Tavolo

"Officina" con  
piano in abete  
laccato, 200x90 cm,  
h 75 cm, 2122,96 €,  
Mogg.  
[www.mogg.it](http://www.mogg.it)



#### OROLOGIO DA PARETE

Si chiama "Firenze". Creato da Achille e Pier Giacomo Castiglioni nel 1965 per l'esposizione "La casa abitata" realizzata a Firenze a Palazzo Strozzi. (ø 36 cm), 49 €, Alessi.

[www.alessi.com/it](http://www.alessi.com/it)

*"Solo le pentole  
conoscono  
il punto di ebollizione  
del brodo"*

*Laura Esquivel,  
Come l'acqua per il cioccolato*

#### 1 LAMPADE A SOSPENSIONE

"Abc" gialle, in metallo (ø 12 cm, h 36 cm; ø 17 cm, h 30 cm), 238 € cad., Modoluce. [www.modoluce.com](http://www.modoluce.com)

**CARTA DA PARATI** "Azulejos Oscuro" coll. "Butterfly Parade", 106 € a rotolo, Designers Guild. [www.designersguild.com](http://www.designersguild.com)

**2 ROSTIERA** "Vitalis" con coperchio in silicone (40x27 cm), 149 €, Wmf. [www.wmf.com](http://www.wmf.com)

**3 CUCCHIAIO** coll. "Rört" e **TAGLIERI** "Viktigt" in bambù e "Proppmätt" in faggio, rispettivamente 1,50 €, 12,99 € e 3,99 €, Ikea. [www.ikea.com/it](http://www.ikea.com/it)  
Sul tagliere **CASSERUOLA** coll.

"La cintura di Orione" in acciaio inossidabile, 249 €, Alessi. [www.alessi.com/it](http://www.alessi.com/it)

**4 SGABELLO** "Sinnerlig" con seduta in sughero e gambe in metallo, 59,99 €, Ikea. [www.ikea.com/it](http://www.ikea.com/it); sopra **CASSERUOLA** Fornetto Multiuso della linea "Optima Forno", 91 €, Risoli. [www.risoli.com](http://www.risoli.com)

**5 PENTOLA** "Round Roaster" in ghisa nera, linea professionale, 149,95 €, Berndes. [www.berndes.com](http://www.berndes.com)

**CANOVACCIO** "Paris Paris", in cotone, 12,90 €, Le Jacquard Français. [www.le-jacquard-francais.it](http://www.le-jacquard-francais.it)

Sul fondo: **CASSERUOLE** coll. "Senior" in ghisa smaltata capacità 3 e 5 litri, 49,99 € e 54,99 €, entrambe Ikea. [www.ikea.com/it](http://www.ikea.com/it)

**6 ROSTIERA** con coperchio antiaderente linea "Premium", 65 €, Tescoma. [www.tescomaonline.com](http://www.tescomaonline.com)

**7 CUCINA A GAS** "Victoria", prezzo su richiesta, Smeg. [www.smeg.it](http://www.smeg.it)  
Sopra: **CASSERUOLA** in ghisa arancione "Round Roaster", linea professionale (ø 20 cm), 114,95 €, Berndes. [www.berndes.com](http://www.berndes.com)

#### CANOVACCIO

"Fraises Noir", in cotone, 14,90 €, Le Jacquard Français. [www.le-jacquard-francais.it](http://www.le-jacquard-francais.it)



# La frutta sotto vetro

UNA CARRELLATA DI PICCOLI  
ATTREZZI E RECIPIENTI  
PER FARE LE **CONFETTURE**  
IN CASA: DA QUELLI PIÙ  
INNOVATIVI E TECNOLOGICI  
A QUELLI TRADIZIONALI  
CHE RICORDANO LA NONNA

A CURA DI NICOLETTA DEL BUONO



## In 3 colori

**Imbuto** per marmellate  
in plastica resistente e in  
3 colori, con foro largo  
per travasarle in vasetti  
e barattoli. Tescoma, 4 €. [www.tescomaonline.com](http://www.tescomaonline.com)



## LE GIUSTE DOSI

Per una confettura  
equilibrata lo **zucchero**  
da usare si aggira intorno  
al 50-70% del peso della  
frutta. I tempi di cottura  
variano secondo la  
densità che si vuole  
ottenere

## Tutto in uno

Per frullare, tritare, sminuzzare  
e cuocere la composta è indispensabile  
il **food processor KCook** di Kenwood,  
che cuoce anche al vapore. Compatto,  
pratico da pulire, ha una potenza di 800  
watt, la capacità di 1,5 litri, 3 livelli di  
temperatura e 3 velocità di mescola.  
400 €. [www.kenwoodworld.com](http://www.kenwoodworld.com)

Fotografia Fotolia

## Per addensare e dolcificare



**GUSTO  
CAREMELLATO**  
*Tropical Moscavado*  
è il nuovo zucchero  
integrale di canna  
di Eridania, con  
consistenza  
morbida e aroma  
caramellato. 2,79 €. [www.eridania.it](http://www.eridania.it)



**ACCELERATORE  
DI BOLLITURA**  
Riduce a 3 minuti i  
tempi di bollitura  
delle marmellate,  
*Fruttapec* di Cameo,  
a base di pectina.  
3,69 €, la confezione  
con 3 bustine. [www.cameo.it](http://www.cameo.it)

## GIÀ PRONTE



**BIOLOGICHE,  
CON PEZZETTONI**  
Composte  
biologiche di frutti  
di bosco e di  
pesche, con frutta  
a pezzetti e senza  
addensanti. Alce  
Nero, 5,20 € e 4 €. [www.alcenero.com](http://www.alcenero.com)



#### Anche per il miele

Pratico, perché si può agganciare al vasetto, questo **cucchiaino** per marmellata e miele in acciaio inox lucido è proposto da WMF a 10 €. [www.wmf.com](http://www.wmf.com)



### Tutti frutti

In vari formati, i **barattoli** in vetro Quattro Stagioni di Bormioli Rocco hanno il coperchio a capsula dorata, stagna grazie al mastice interno per conservare sotto vuoto. Da 5,70 € il set di 6 barattoli da 250 ml. [shop.bormiolirocco.com](http://shop.bormiolirocco.com)



### A 3 scomparti

Va ad arricchire il servizio da tavola *Dressed* disegnato da Marcel Wanders per Alessi, con il suo inimitabile stile essenziale-barocco, la **marmellatiera** composta da vassoietto a tre scomparti in **porcellana** bianca e coperchietti in acciaio inox. 89 €. [www.alessi.com/it](http://www.alessi.com/it)



#### Antiaderente

In materiale plastico colorato, il **mestolo** Tecna di Tupperware ha una superficie ruvida che impedisce ai composti di aderire, e un foro per essere appeso. Costa 14,50 €. [www.tupperware.it](http://www.tupperware.it)

### Per bollire e sobbollire

**IN ALLUMINIO, COME UNA VOLTA** BACINELLA PER MARMELLATA ALMA, IN ALLUMINIO A 3 MILLIMETRI DI SPESSORE, CON DUE PRATICI MANICI. DI PENTOLE AGNELLI COSTA 29,70 €. [WWW.PENTOLEAGNELLI.IT](http://WWW.PENTOLEAGNELLI.IT)



#### RAME E OTTONE

PER CUOCERE LE CONFETTURE CI VUOLE IL RAME: COME QUELLO DELLA SPECIALE PENTOLA PER MARMELLATA DI MAUVIEL 1830, CON MANICI DI OTTONE. 140 €. [WWW.MAUVIEL.COM](http://WWW.MAUVIEL.COM)



**A CASA COME IN LABORATORIO** PER STERILIZZARE IN CASA I VASETTI DI MARMELLATA ECCO LO SPECIALE RECIPIENTE PASTORIZZATORE DI WECK, IN ACCIAIO INOX, CON TIMER. 135 €. [WWW.MCM-EUROPE.FR/IT](http://WWW.MCM-EUROPE.FR/IT)



#### SOLAMENTE FRUTTA

Come tutte le composte **Nattura**, anche quella di papaya contiene frutta biologica al 100%, niente glutine e succo di mela come zucchero. 3,85 €. [www.nattura.it](http://www.nattura.it)



#### BENESSERE IN GIALLO

Confettura di ananas e golden kiwi della linea "Più Frutta e Benessere" di Vis, ipocalorica, ricca di vitamine C e E e sali minerali: un pieno di energia a 2,50 €. [www.visjam.com](http://www.visjam.com)



#### VELLUTATA BIOLOGICA

Al gusto di fragola - e altri 5 - la nuova confettura **Bio Cremosa** di Zuegg, con purea di frutta biologica, senza pezzi e morbi da al palato. Da 2,49 €. [www.zuegg.it](http://www.zuegg.it)

# Cosa c'è di nuovo?

DAGLI SCAFFALI DEI **SUPERMERCATI** E DA QUELLI DELLE **BOTTEGHE** SPECIALIZZATE, ECCO LA NOSTRA SELEZIONE DI PRODOTTI. TUTTI PROVATI IN REDAZIONE

A CURA DI ANGELA ODONE

## SELEZIONE RISERVA

A Birra Moretti Grand Cru si aggiungono Grani Antichi e Lunga Maturazione: ingredienti ricercati, *bouquet intenso* e aromi equilibrati. Sono ideali sia per accompagnare piatti strutturati, sia per rallegrare una serata conviviale.

[www.birramoretti.it](http://www.birramoretti.it)



Insieme all'acqua

Aiutano a prevenire i crampi muscolari, perché ricchi di potassio

## Per ripartire con la giusta energia

I Pistacchi Americani della California sono **NUTRIENTI** e ricchi di **PROPRIETÀ BENEFICHE**: hanno un basso indice glicemico, sono privi di colesterolo e fonte di vitamine e sali minerali. Da provare, oltre che come snack spezzafame, abbinati al pesce, grattugiati sulla pastasciutta al posto del formaggio o aggiunti, in granella, a una macedonia di frutta fresca.

[www.americanpistachios.it](http://www.americanpistachios.it)

## SAPORI ALTOATESINI

Dalle montagne dell'Alto Adige arrivano tre prodotti per arricchire le prime ricette autunnali: il Formaggio Stelvio Dop, lo Speck Alto Adige Igp e la Mela Alto Adige Igp, con le sue tredici varietà.

[www.altoadigegarantito.eu](http://www.altoadigegarantito.eu)



## VERDURE IN FORMATO INEDITO

Questo è il nuovo wüstel vegetariano Wuoi? Werdure! di Citterio, senza conservanti e senza derivati del latte. **RICCO DI FIBRE**, a base di spinaci, perfetto da grigliare e accompagnare con verdure fresche e con una salsa di cipolla rossa.

€ 2,20. [www.citterio.com](http://www.citterio.com)



VEG



## Spuntino a portata di mano

Hanno una nuova confezione salva freschezza i Biraghini Gran Biraghi, selezionati *dal cuore* della forma di formaggio, di solo latte italiano. In pack da 250 g, 400 g e 500 g.

A partire da € 3,99  
[www.biraghi.it](http://www.biraghi.it)



## Panna per tutti

Chi digerisce male il lattosio o chi soffre di **intolleranza alimentare** a questo zucchero del latte, non dovrà più rinunciare alla panna vaccina grazie alla Panna da Montare di Meggle: ne contiene meno dello 0,1%.  
€ 1,19. [www.meggle.it](http://www.meggle.it)

**SIESTA.**  
**E dalla nascita in poi, è sempre sott'occhio.**



CERMITO PIZZONIS PARTNERS



**Prima sdraietta, poi seggiolone: Siesta è con lui sin dai primi giorni.**

Comoda sdraietta nei primi mesi, seggiolone per la pappa e sedia per stare a tavola con i grandi. Con un confortevole rivestimento in eco-pelle, Siesta è l'ideale per accompagnare il tuo bambino dalla nascita in poi. E grazie al pratico sistema STOP&GO, si sposta sempre con te. Siesta ti sorprende anche quando lo chiudi perché si compatta per darti il minimo ingombro.

**Con Peg Perego hai tutto il valore del made in Italy in ogni particolare, e si vede.**



**Peg-Pérego**  
MADE IN ITALY



[www.pegperego.com](http://www.pegperego.com)

# Pomodori pelati

ELEMENTARI DA PREPARARE, IRRINUNCIABILI IN CUCINA.  
È QUESTO IL MOMENTO PER CATTURARE  
IN UN BARATTOLO IL SAPORE E IL **PROFUMO DEL SOLE**

RICETTA WALTER PEDRAZZI TESTI ANGELA ODONE  
FOTO RICCARDO LETTIERI  
STYLING BEATRICE PRADA

## LA RICETTA

### Ingredienti per circa 4 kg di pomodori pelati:

4 kg pomodori perini - basilico - sale

Lavate perfettamente i pomodori in acqua fredda controllando che non ci siano residui di terra. Incidete il fondo dei pomodori con un taglio a croce. Portate a ebollizione una casseruola capace di acqua non salata e immergetevi pochi pomodori alla volta. Scolateli dopo 15-30 secondi, immergeteli in una ciotola con acqua e ghiaccio per bloccare la cottura, scolateli, spellateli e accomodateli su un vassoio: se i pomodori sono molto maturi sbollentateli per 15-20 secondi al massimo. Disponete sul fondo dei barattoli già sterilizzati (cioè fatti bollire, poi scolati e lasciati raffreddare con l'apertura rivolta verso l'alto in modo che tutta l'umidità evapori) qualche foglia di basilico, poi inserite i pomodori pelati, interi o divisi a metà nel senso della lunghezza. Unite altro basilico, un pizzico di sale e chiudete con tappi e guarnizioni nuovi. Immergete completamente i barattoli in una casseruola di acqua fredda e fateli bollire per 15-20'. Scolateli, copriteli con una coperta o un telo spesso e lasciateli raffreddare del tutto prima di riporli in dispensa: così il raffreddamento avverrà lentamente e si formerà il vuoto all'interno dei barattoli.

❖ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **6 luglio**

## PER TUTTO L'INVERNO

Questa preparazione molto semplice permette di prolungare il piacere di mangiare il pomodoro fresco a lungo. Scegliete pomodori rossi, sodi e ben maturi. Se così non fosse, lasciateli fuori del frigo, in un posto all'ombra per qualche giorno, possibilmente con il picciolo attaccato: completeranno la loro maturazione. I pomodori pelati sono ideali per sostituire il pomodoro fresco: per mantecare un risotto, preparare un guazzetto di pesce, condire una pastasciutta al volo. Usateli in ricette con cotture brevi così da conservare profumo e consistenza soda. Naturalmente saranno anche ideali per preparare la salsa, il ragù e tutti gli altri sughi a base di pomodoro.

# Dall'Alto Adige. Garantito.

**Speck Alto Adige IGP:**  
qualità e origine certificate.

Ha un gusto delicatamente affumicato, origini genuine e viene prodotto secondo antiche tradizioni locali: è lo Speck dell'Alto Adige, unico e inconfondibile. Per questo merita il marchio IGP (Indicazione Geografica Protetta) attribuito dall'Unione Europea. Perché tutti possano riconoscere la sua qualità. Autentica e garantita.



[www.altoadigegarantito.eu](http://www.altoadigegarantito.eu)

LA CUCINA ITALIANA PER

# KENWOOD

## PREPARA E CUCINA PER TE!

**Chiamalo semplicemente "Chef".** È il tuo eccezionale aiuto in cucina. Un sistema completo per preparare tutte le ricette. Cooking Chef di Kenwood è l'evoluzione dell'unico ed inimitabile Kenwood Chef sempre pronto ad impastare, sminuzzare, grattugiare... e anche cuocere!



**BRODETTO  
DI FREGOLA  
E GAMBERI  
CON DAIKON**

**NON PERDERTI  
LA PROSSIMA RICETTA**



#### **Ingredienti per 4 persone:**

**360 g** pasta tipo fregola - **250 g** daikon mondato - **40 g** concentrato di pomodoro - **16** gamberoni interi - **1** gambo di sedano mondato - **1** carota mondata - **1** cipolla mondata - timo - alloro - grani di pepe - olio extravergine di oliva - sale

Pulite i gamberoni: staccate le teste e liberate la polpa dai gusci, conservando tutte le parti rimosse per preparare il brodetto.

**1** Montate l'accessorio per tagliare a cubetti e tagliatevi la carota, il sedano e la cipolla ottenendo un soffritto regolare.

**2** Inserite il tagliaverdure/grattugia con il rullo n° 1 per taglio a julienne e grattugiatevi il daikon.

**3** Accomodate la julienne di daikon con qualche rametto di timo nel cestello per la cottura a vapore, sistemate il cestello nella ciotola inox e cuocete a 100°C per 1'. Tenete da parte. Trasferite il soffritto nella ciotola inox con un cucchiaino di olio, montando il gancio con spatola a spirale e la protezione termica, soffriggetelo

a 140°C velocità di mescolamento 1 per 5'. Unite nel soffritto le parti rimosse dei gamberi (gusci e teste), una foglia di alloro, il concentrato di pomodoro, qualche grano di pepe e proseguite per 10', poi bagnate con 1,5 litri di acqua, salate, e cuocete a 100°C per 20', ottenendo un brodetto.

**4** Montate il passapomodoro e passatevi il brodetto per renderlo liscio, poi portatelo a bollire nella ciotola inox, agganciando la spatola gommata per la cottura, e lessatevi la fregola a 110°C velocità di mescolamento 1 per 10'. Tagliate a tocchetti i gamberi e aggiungeteli nella fregola. Spegnete la fregola e servitela con il suo brodetto, il daikon, foglioline di timo e, a piacere, germogli freschi.

# KENWOOD

#### **ALCUNE ATTREZZATURE ACQUISTABILI OLTRE A QUELLE IN DOTAZIONE**



Tritacarne



Centrifuga



Tagliatelle



Frullatore

Scopri altre ricette su  
**kenwoodclub.it**



Scarica la nuova APP  
Kenwood Club

Kenwood è anche su:



## 3

menu da copiare

## Presto e bene

Piatti semplici, **ORIGINALI**, appetitosi, belli da portare in tavola.  
Con ingredienti facili da trovare. Pronti da 10 a 30 minuti

RICETTE SERGIO BARZETTI TESTI CRISTINA PORETTI  
FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA

Insalata di  
speck e melone

TEMPO 15 minuti

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

120 g Speck Alto Adige Igp  
2 fette di pane  
di grano duro  
1 cetriolo  
1/2 Melone Mantovano Igp  
olio extravergine di oliva  
sale

**TAGLIATE** il pane a dadi di un paio di centimetri di lato.

**RIDUCETE** a striscioline lo speck e mescolatelo al pane.

**SCALDATE** una larga padella e tostatevi il pane con lo speck: il grasso dello speck, sciogliendosi, insaporirà il pane.

**SBUCCIATE** il melone, eliminate i semi e tagliatelo a cubetti.

Sbucciate il cetriolo, tagliatelo a striscioline e salatelo leggermente.

**MESCOLATE** tutti gli ingredienti, conditeli con poco olio e salate se necessario.

Cotolette di  
tacchino con  
mele all'aceto

TEMPO 20 minuti

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g tacchino a fette  
100 g farina  
30 g aceto di mele  
1 mela Fuji  
pangrattato - menta fresca  
olio extravergine di oliva  
sale - pepe

**SCALDATE** l'aceto con 5-6 foglie di menta.

**PREPARETE** una pastella mescolando 150 g di acqua con la farina senza formare grumi.

**IMMERGETE** le fette di tacchino nella pastella, poi passatele nel pangrattato; pressate delicatamente per far aderire bene il pane.

**LAVATE** la mela, tagliatela a dadini, conditela con l'aceto caldo e salatela.

**CUOCETE** il tacchino in padella con un filo di olio caldo dorandolo da entrambi i lati; scolatelo su carta da cucina poi salatelo, pepatelo e servitelo con la mela all'aceto.

Bastoncini  
croccanti con  
prugne secche

TEMPO 25 minuti

Vegetariana

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g ricotta  
70 g prugne secche  
snocciolate  
2 rotoli di pasta sfoglia  
fresca rettangolare  
miele di agrumi  
limone non trattato  
zucchero a velo

**TRITATE** grossolanamente le prugne e grattugiate la scorza del limone.

**SROTOLATE** la sfoglia tenendo di base il lato più lungo, distribuitevi uniformemente le prugne, coprite con la seconda sfoglia pressando i bordi.

**TAGLIATE** con una rotella i bordi per pareggiarli, poi praticate un taglio orizzontale dividendo a metà il rettangolo, infine ricavate con tagli verticali strisce di 12x3 cm.

**SPENNELATE** di acqua i bastoncini ottenuti, spolverizzateli di zucchero a velo e infornateli a 200 °C a modalità ventilata per 15'.

**MESCOLATE** la ricotta con un cucchiaino di miele e un po' di scorza di limone grattugiata. Servitela per accompagnare i bastoncini.

20  
MINUTI

## Tabella di marcia

- 1 Preparate i **bastoncini** e infornateli.
- 2 Scaldate l'**aceto** con la menta.
- 3 Tagliate il pane, lo **speck** e tostateli in padella.
- 4 Tagliate il **melone** e preparate l'insalata.
- 5 Tagliate e condite la **mela**.
- 6 Impanate il **tacchino** e cuocetelo.



**Cotolette di tacchino  
con mele all'aceto**



**25**  
MINUTI



**Bastoncini croccanti  
con prugne secche**



**15**  
MINUTI

**Insalata di speck  
e melone**



**Antipasto  
di gamberi,  
uva e calamaretti**



**20**  
MINUTI

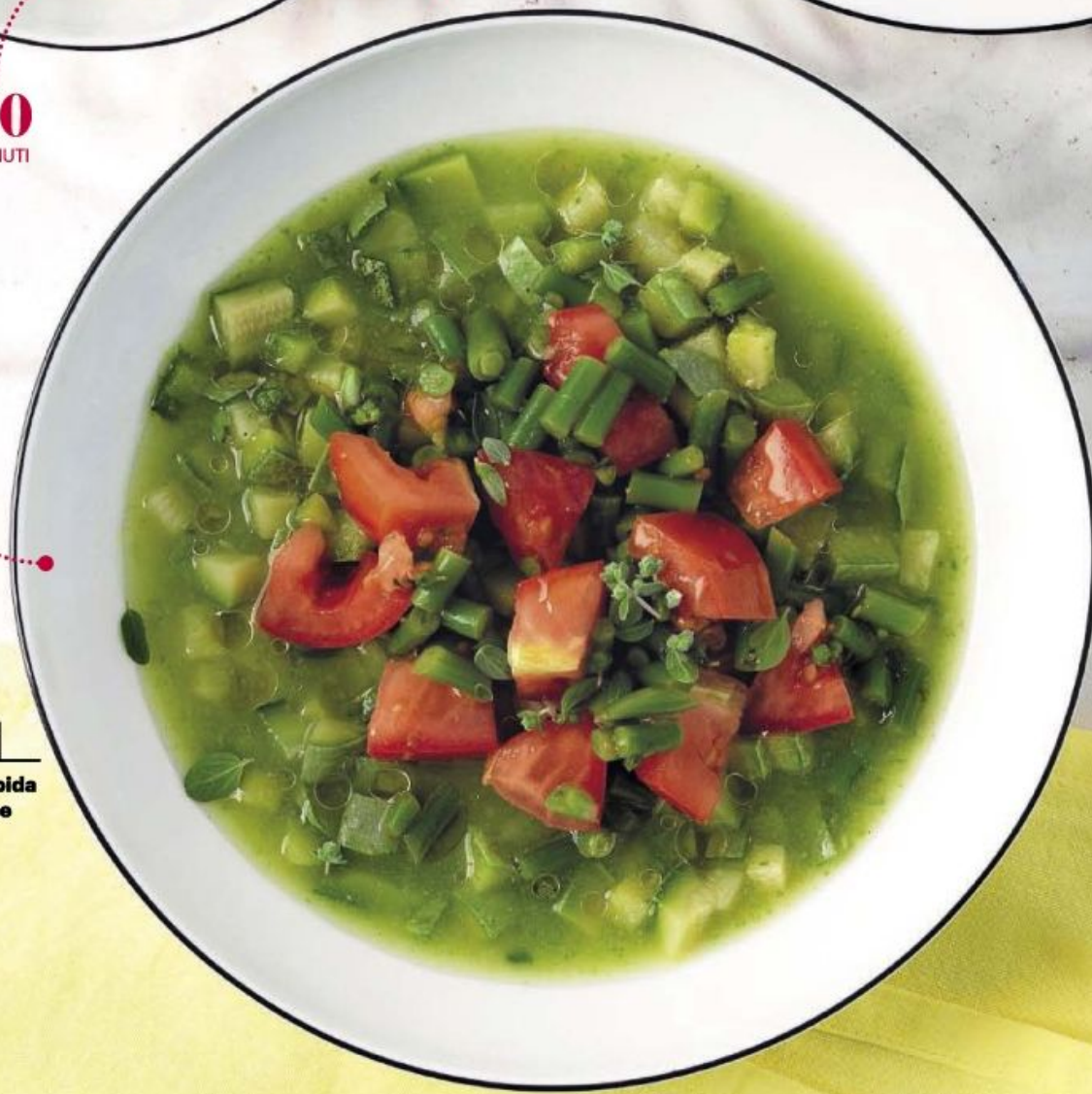
TUTTO  
IL MENU IN  
**50**  
MINUTI

**Orata allo zenzero  
con riso aromatico**



**30**  
MINUTI

**Minestra tiepida  
di zucchine**



## Scelti per voi

### STILE IN TAVOLA

**G**ioco di contrasti con i piatti minimalisti di ASA Selection sul fondo effetto "vecchie piastrelle" di carta da parati Brooklyn Tins Wallpaper by Merci for NLXL. Spezza il bianco e nero l'oro delle posate di Mepra e della ciotolina di Potomak Studio.

### PROVATI E APPROVATI

**P**er una inedita e appetitosa "panzanella" abbiamo combinato due prodotti di territorio garantiti come lo **Speck Alto Adige Igp** e il **Melone Mantovano Igp**. Snack salutare, le **Prugne** della California farciscono in velocità dolcetti come i nostri bastoncini. Per una crostina saporita, le cotolette sono rosolate in **olio extravergine di oliva** di Sagra.

## Antipasto di gamberi, uva e calamaretti

**TEMPO** 20 minuti  
**Senza glutine**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g calamaretti puliti  
180 g uva rosa  
12 code di gambero  
prezzemolo - basilico  
olio extravergine di oliva - sale

**TAGLIATE** i calamaretti a rondelle e i tentacoli e pezzetti, sgusciate i gamberi ed eliminate il budello.

**PORTATE** a bollore un litro di acqua con alcune foglie di basilico, quindi eliminatelo, salate e aggiungete i calamaretti e i gamberi.

**CUOCETE** per 1' dalla ripresa del bollore, poi spegnete e lasciate intiepidire.

**TRITATE** un ciuffetto di prezzemolo.

**LAVATE** l'uva e tagliate a metà gli acini; volendo, eliminate i semi.

**SCOLATE** calamaretti e gamberi, unite prezzemolo e uva, condite con 2 cucchiaini di olio e servite.

## Minestra tiepida di zucchine

**TEMPO** 30 minuti  
**Vegetariana senza glutine**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g zucchine chiare  
200 g fagiolini  
3 pomodori perini  
olio extravergine di oliva  
maggiorana fresca - alloro  
sale - pepe

**TAGLIATE** a dadini le zucchine.

**SPUNTATE** i fagiolini e lessateli in 1 litro di acqua bollente con 2 foglie di alloro per 8', scolateli con la schiumarola.

**LESSATE**, nella stessa acqua, le zucchine con un pizzico di sale per 5'.

**SPEZZETTATE** i fagiolini e i pomodori.

**SPEGNETE** le zucchine, frullatene un terzo e rimettete la crema in pentola con maggiorana e un paio di cucchiaini di olio.

**COMPLETATE** la minestra con i pomodori, i fagiolini e una abbondante macinata di pepe.

## Orata allo zenzero con riso aromatico

**TEMPO** 25 minuti  
**Senza glutine**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

120 g riso Basmati  
600 g 4 filetti di orata  
zenzero fresco  
olio extravergine di oliva  
alloro  
sale

**SCALDATE** in una pentolina 250 g di acqua con una foglia di alloro e un pizzico di sale.

**ACCENDETE** il forno a 200 °C.

**TOSTATE** il riso in padella con un cucchiaino di olio caldo.

**VERSATE** sul riso l'acqua bollente, cuocetelo per 5' poi spegnete, coprite e lasciatelo riposare per 10'.

**GRATTUGIATE** 25 g di zenzero sbucciato e mescolatelo con 4 cucchiaini di olio.

**APPOGGIATE** i filetti di orata, sul lato della pelle, su una placca foderata di carta da forno, ungeteli con metà dell'olio allo zenzero, salateli e infornateli per 10-12'.

**CONDITE** il riso con il resto dell'olio aromatizzato e servitelo con l'orata.

**LA SIGNORA OLGA** dice che in Italia si coltiva un riso a grani lunghi, che si chiama Apollo, particolarmente profumato e molto adatto a questa ricetta.

Uva rosa



### Tabella di marcia

- 1 Preparare e cuocere i gamberi e i **calamari** e lasciateli intiepidire.
- 2 Cuocete i fagiolini e le **zucchine**.
- 3 Lessate il riso e cuocete l'**orata**.
- 4 Completate l'antipasto con l'**uva**.
- 5 Tagliate i **pomodori** e finite la minestra.

Foto ingrediente 123rf

## Mezze penne pomodoro e limone

**TEMPO** 20 minuti

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

350 g mezze penne  
350 g pomodori datterini  
2 filetti di acciuga  
erba cipollina - limone  
olio extravergine di oliva  
sale

## 3 vini per 3 menu

### MENU 1

**Alto Adige Gewürztraminer Linea 1840 2015 H.** Lun Un matrimonio regionale tra lo speck e un vino aromatico, firmato dalla più antica cantina privata dell'Alto Adige. Il suo sapore speziato ben si amalgama con la dolcezza del melone e crea un piacevole contrasto con le mele all'aceto. Si serve a 8-10 °C. 10 euro.

### MENU 2

**Colline Lucchesi Arcipressi Bianco 2015 Fabbrica di San Martino** Affina in acciaio questo uvaggio di vermentino, malvasia e trebbiano, frutto di viticoltura biodinamica. Ha una spiccata personalità, buona persistenza e una sottile aromaticità, perfetta con l'orata allo zenzero, e ha la freschezza giusta per la minestra di zucchini. Si serve a 10 °C. 11 euro.

### MENU 3

**Saturnino Rosato 2015 Tenute Rubino** Solo uve negroamaro, vinificate in rosa per esprimere il carattere più tipico del Salento. Le vigne di vent'anni, piantate su terreni sabbiosi, danno un vino sapido, con profumi floreali e fruttati, ottimo con piatti a base di pomodoro. Si serve a 10 °C. 10 euro.

Scelti per voi da Valentina Vercelli

**PORTATE** a bollire una pentola di acqua e salatela.

**TAGLIATE** a metà i datterini, unitevi la scorza grattugiata di mezzo limone, i filetti di acciuga spezzettati e alcuni fili di erba cipollina tagliuzzati.

**MESCOLATE** e condite con 5 cucchiaini di olio e un pizzico di sale.  
**VERSATE** nell'acqua bollente le mezze penne.

**PORTATE** sul fuoco i datterini conditi e cuoceteli a fuoco medio per il tempo di cottura della pasta, circa 12'.

**SCOLATE** le mezze penne e conditele con il sugo di datterini.

## Frittata di cipolle e cuscus

**TEMPO** 30 minuti

**Vegetariana**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

125 g cuscus di farro  
300 g cipolle bianche  
6 uova

santoreggia montana  
olio extravergine di oliva  
sale - pepe

**PORTATE** a bollire 160 g di acqua, quindi salatela.

**BAGNATE** il cuscus con l'acqua bollente, unite un ciuffetto di santoreggia tritata e un paio di cucchiaini di olio, coprite e lasciate riposare fino a che non abbia assorbito tutto il liquido; occorreranno circa 10'.

**AFFETTATE** sottilmente le cipolle e stufatele con un cucchiaino di olio e un mestolino di acqua per una decina di minuti, salatele e pepatele.

**SBATTETE** le uova con un pizzico di sale e uno di pepe.

**UNITE** le cipolle stufate, il cuscus, mescolate, versate in una padella (Ø 26 cm) leggermente unta e cuocete la frittata per 5' per lato.

**SERVITELA** decorandola a piacere con un poco di cuscus e foglioline di santoreggia.

**LA SIGNORA OLGA** dice che la santoreggia montana è un'erba perenne molto profumata che gli antichi Romani utilizzavano per aromatizzare l'aceto.

## Pesche farcite all'amaretto

**TEMPO** 25 minuti

**Vegetariana**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

12 amaretti secchi  
4 pesche gialle grandi  
rum - zucchero di canna

**SCALDATE** il forno a 200 °C, sbriciolate 4 amaretti.

**FODERATE** di carta da forno una placca per dolci.

**APRITE** in due le pesche, eliminate il nocciolo e nell'incavo mettete un po' di amaretto sbriciolato e uno intero, quindi bagnate con un cucchiaino di rum.

Mettete le pesche sulla placca, spolverizzate di zucchero di canna e infornatele per 15'.

**SFORNATE** le pesche, bagnatele con un secondo cucchiaino di rum e servitele tiepide.

**LA SIGNORA OLGA** dice che se volete rendere più ricco questo dessert accompagnate le pesche con una pallina di gelato al cioccolato.

TUTTO IL MENU IN  
**50**  
MINUTI

**20**  
MINUTI

### Tabella di marcia

- 1 Preparate le **pesche** e cuocetele.
- 2 Fate rinvenire il **cuscus** e cuocete le cipolle per la frittata.
- 3 Preparate il sugo di **datterini** e cuocete le mezze penne.
- 4 Cuocete la **frittata**.

❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **13 giugno**



**Mezze penne  
pomodoro e limone**

**25**  
MINUTI



**Pesche farcite  
all'amaretto**



**30**  
MINUTI

**Frittata di cipolle  
e cuscus**



# Nettari insoliti

PRIMI DRINK RICERCATI PER IL RITORNO IN CITTÀ

COCKTAIL DRINKABLE BERE BENE OVUNQUE  
TESTI ANGELA ODORE FOTO RICCARDO LETTIERI STYLING BEATRICE PRADA

analcolico



**DOLCE SUD**  
In alternativa,  
ottimo anche con  
caramelle di liquirizia  
pestate usate  
al posto dello  
sciroppo

## PANAREA

### Ingredienti per 1 cocktail

200 g zucchero – 8 cl latte di mandorla zuccherato – 5 cl caffè  
scorza di arancia – radice di liquirizia – ghiaccio

Sciogliete lo zucchero con 200 g di acqua sul fuoco senza raggiungere il bollore. Togliete dal fuoco, immergetevi 2-3 pezzetti di circa 3 cm di radice di liquirizia e lasciateli in infusione per 12 ore: questo sciroppo si conserva in frigo per almeno 3 mesi in una bottiglia a chiusura ermetica. Shakerate il caffè e il latte di mandorla con abbondante ghiaccio e 3 cl di sciroppo di liquirizia filtrato. Versate nel bicchiere senza filtrare, unite nuovo ghiaccio, decorate con una scorza di arancia e completate a piacere con pezzetti di pastiglie o con polvere di liquirizia.

alcolico



## JAPAN STYLE

A cena con un piatto di sushi o di sashimi. Oppure al momento dell'aperitivo con salatini o pizzette di pasta sfoglia all'acciuga

## ESTREMO ORIENTE

### Ingredienti per 1 cocktail

4 cl sakè – 5 cl succo di lichee  
bibita gassata al pompelmo rosa  
pepe – alloro – ghiaccio

Raccogliete nello shaker il sakè e il succo di lichee con del ghiaccio, shakerate energicamente e poi filtrate nella coppa: si dovrà formare una leggera schiuma bianca in superficie. Colmate con circa 3 cl di bibita al pompelmo e completate con 2-3 foglie di alloro e una macinata di pepe, dosato a piacere.

❖ Questi drink sono stati preparati, assaggiati e fotografati per voi nella nostra cucina il 3 maggio

### il profilo sapore

— SPEZIATO  
— DOLCE AROMATICO

LO STILE IN TAVOLA Coppa IVV.

## ANTICO FRANTOIO MURAGLIA

Da una macina in pietra, fra gli ulivi di Andria, sgorga un olio che profuma di natura

TUTTO IL BUONO  
DI SETTEMBRE

L'ESTATE CONTINUA RIVIVENDO  
CON GLI AMICI I RICORDI  
DELLE VACANZE INTORNO  
A CIBI E CONDIMENTI SEMPLICI

**Una cena in giardino, un pranzo in campagna, un aperitivo all'aperto: tutto coincide con la convivialità del mangiare insieme.**

E sono proprio i sapori più autentici a mettere d'accordo tutti. Rustiche bruschette, una pasta, una grigliata, una tiepida minestra di legumi, un pinzimonio croccante. Conditi con un olio straordinario. Lo sa bene la **famiglia Muraglia** che da cinque generazioni produce olio extravergine di oliva di altissima qualità da olive raccolte a mano a perfetta maturazione e spremute a freddo nell'arco delle 24 ore. Così prezioso che ne basta un filo per viaggiare tra le sue sfumature gustative e dare carattere a qualunque piatto, dal più delicato al più ricco.



**OLIO DENOCCIOLATO:  
QUANDO LE OLIVE CORATINA  
SONO "INGENTILITE"**

Il pregio di questo prodotto di eccellenza risiede nell'aver trovato l'equilibrio perfetto dei sapori: da un lato l'ampio e marcato aroma che caratterizza questo cultivar, dall'altro l'esclusione del nocciolo durante la frangitura. Ne deriva un olio extravergine pregiato e reso raffinato dall'assenza degli accenti vigorosi del nocciolo.



## Crostaceo casareccio

INGREDIENTI DISINVOLTI, PERFINO UMILI, TRASFORMATI DAL VIGORE DEL CONDIMENTO IN UN PIATTO NOBILE

**Procuratevi due pagnottine** di pane casareccio, due porri e un misto di legumi già lessati, come fagioli rossi, ceci e lenticchie: ne basteranno 150 g. Tagliate le pagnotte in orizzontale e doratele in forno finché non saranno croccanti. **Affettate i porri in rondelle fini**, scottatele in acqua bollente salata per qualche istante e scolatele. Frullatene in crema la metà con tre cucchiaini di Denocciolato Muraglia e rosolate il resto in padella con i legumi, un'altra cucchiainata di olio e un pizzico di sale e di pepe. **Distribuite la crema** nei piatti, ponetevi al centro metà pagnottina ornata dai legumi e completate con un filo dorato di olio Denocciolato.

# Non soltanto hot dog

ROSE E SPIEDINI, RONDELLE, FILETTI, RICCIOLI...  
TANTE IDEE PER TRASFORMARE I **WÜRSTEL** IN BOCCONI  
STUZZICANTI E PERFINO GOURMET

RICETTE WALTER PEDRAZZI TESTI LAURA FORTI FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI



## Scenografico

### ROSETTE NELLA SFOGLIA

**tempo: 40' – per 12 pezzi:** 300 g würostel bianchi  
230 g pasta sfoglia – 1 tuorlo – mezza mela rossa – senape

Lessate i würostel per 1', poi eliminate la pelle; tagliateli a fette sottili per il lungo. Affettate finemente la mela, con la buccia, e ammorbiditela nel microonde per 1'. Ritagliate nella sfoglia 12 dischi (ø 9 cm) e foderate uno stampo multiplo da 12 muffin di ø 7 cm. Spalmate il fondo con un po' di senape. Fate una striscia con 2 fette di würostel leggermente sovrapposte; copritela con fettine di mela e arrotolatela, poi collocatela negli stampi. Spennellate i bordi di sfoglia con un tuorlo sbattuto con un po' di acqua e infornate a 190 °C per 20'.



## Altoatesino

### RICCIOLI CON BRETZEL

**tempo: 20' – per 4 persone:**

320 g würostel Meraner – 150 g panna acida – 60 g finocchio  
50 g bretzel – erba cipollina – olio extravergine di oliva – sale

Tagliate i würostel a metà, poi in quattro filetti ognuna e saltateli in padella per 2-3'. Affettate il finocchio sottilmente e conditelo con la panna, un filo di olio, un pizzico di sale e un cucchiaino di erba cipollina tritata. Adagiate i würostel sui finocchi e completate con il bretzel tagliato a rochetti.



## Rustico

### TOAST ZUCCHINE E FORMAGGIO

**tempo: 20' – per 4 persone:** 120 g zucchine  
120 g formaggio Leerdammer – 8 fette di pancarré grandi  
2 würostel di pollo – ketchup – senape

Grattugiate le zucchine e il formaggio con una grattugia a fori grossi. Tagliate i würostel a rondelle e mescolateli con zucchine e formaggio. Condite con un cucchiaino di senape e uno di ketchup e farcite con questo composto le fette di pane. Mettetele in un tostapane da bar o in un ferro per waffle e cuocetele finché non si sarà sciolto il formaggio.



## Orientale

### TARTARE CON VERDURE E RISO

**tempo: 20' – per 4 persone:**

300 g wüistel misti – 120 g riso Venere lessato – 80 g carote  
40 g finocchio – 2 wüistel bianchi – mezzo avocado maturo  
senape aromatica – Tabasco – sale

Tagliate a tocchetti i wüistel misti e saltateli in padella per 2-3'. Sminuzzateli poi tipo tartare, con qualche colpo di cutter oppure con il coltello. Tagliate a dadini minuscoli anche carote e finocchio. Mescolate verdure e wüistel e conditeli con un quarto di avocado schiacciato, un cucchiaino di senape, qualche goccia di Tabasco, sale. Mescolate quindi con il riso lessato e servite completando con l'avocado rimasto e fettine di wüistel bianco.

## Goloso

### PATATE FARCITE E INFORNATE

**tempo: 1 ora e 10' – per 4 persone:**

120 g wüistel Frankfurt  
120 g formaggio tipo fontina – 4 patate  
erba cipollina – senape rustica

Avvolgete le patate in fogli di alluminio e cuocetele in forno a 190 °C per 1 ora. Scottate i wüistel in acqua bollente, fino alla ripresa del bollore, scolateli, fateli raffreddare e tagliateli a filetti. Tagliate a tocchetti il formaggio. Sfornate le patate, tagliate via una calotta da ognuna, scavatele un po' all'interno.

Farcitele con il formaggio e i filetti di wüistel e infornatele nuovamente, finché non fonde il formaggio. Servite con erba cipollina e senape.



## Stuzzicante

### MINI SPIEDINI DI SANDWICH

**tempo: 15' – per 4 persone:**

320 g wüistel di maiale misti  
8 fette di pancarré – 4 fettine di formaggio  
rucola – insalata

Se i wüistel richiedono la cottura, lessateli e lasciateli raffreddare, altrimenti utilizzateli a crudo. Tostate le fette di pane, poi tagliatele con un tagliapasta di 6 cm di diametro ottenendo 8 dischi. Tagliate a pezzetti tutti gli ingredienti e divideteli in quattro. Mettete un disco di base all'interno dell'anello tagliapasta, farcite con un quarto degli ingredienti alternandoli a strati, a piacere, e chiudete con un altro disco di pane. Infilzate il sandwich con 4 spiedi e tagliatelo in 4, a croce. Preparate così anche gli altri 3 sandwich e servite i mini spiedini.



➡ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **23 giugno**

# SUPERMERCATI D-PIÙ

LA SPESA ALIMENTARE È UNA DELLE VOCI PIÙ IMPORTANTI NEL BUDGET DI OGNI FAMIGLIA ECCO PERCHÉ È FONDAMENTALE CHE SIA DI QUALITÀ MA AL GIUSTO PREZZO. PER RENDERE IL MOMENTO DEGLI ACQUISTI DAVVERO SODDISFACENTE BASTA SEGUIRE QUALCHE PICCOLO ACCORGIMENTO

## PIÙ SEMPLICE, PIÙ CONVENIENTE

Mangiare è un piacere della vita irrinunciabile, per questo è bene sapere che qualche accortezza per risparmiare, anche al supermercato, esiste. I consigli sono molteplici e nonostante alcuni possano sembrare scontati, spesso non vengono applicati. Ma imparare a fare acquisti consapevolmente senza andare a discapito della qualità è possibile.

Il primo suggerimento è facile: scegliere un negozio di fiducia.

In tanti attivano promozioni e sconti, ma serve prestare attenzione e comparare con pazienza prezzi e qualità dei prodotti così da riconoscere quando l'offerta è vantaggiosa per chi compra e non solo per chi vende. Non sempre infatti il costo più basso corrisponde a quello più scadente, anzi. Altra indicazione, forse banale ma utile: studiare bene i volantini delle offerte, con relativi periodi di validità, e conservare gli sconti da utilizzare al momento più opportuno. Pratica e vantaggiosa, sia per non dimenticare prodotti indispensabili sia per mantenere sotto controllo il budget a disposizione, è inoltre l'abitudine di scrivere l'elenco delle cose da comprare. Per una spesa davvero perfetta, è indispensabile dedicarsi alla compilazione della lista in tranquillità e a casa, inserendo solo articoli essenziali e al massimo un paio di acquisti extra. Concentrate gli eccessi o il superfluo nel weekend, così da mangiare più sano in settimana e ridurre anche i costi. Infine, potrà rivelarsi ottimale anche decidere prima quali piatti cucinare nei giorni successivi di modo da prendere solo gli ingredienti adatti alla loro preparazione.





Dopo aver pensato a una spesa a base di prodotti selezionati e di qualità, è giunto il momento di vestire il cappello da chef per cimentarsi nella realizzazione di un piatto esclusivo con ingredienti freschi e stagionali. Abbiamo scelto una ricetta particolarmente estiva per deliziare i palati di tutta la famiglia.

Pane  
Biscotti  
Marmellata  
Yogurt  
Prugne  
Insalata  
Melanzane✓  
Pomodori✓  
Pesce✓  
Prosciutto crudo

## LA RICETTA PER VOI

# INVOLTINI DI SPADA E CREMA ALLE MELANZANE

IMPEGNO Medio

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

12 fette di pesce spada – 100 g mandorle pelate più un po' – 100 g pomodori secchi più un po' – 2 melanzane – menta aglio – pangrattato olio extravergine di oliva sale – pepe

**1 tagliate** le melanzane a metà per il lungo, incidetele a griglia, appoggiatele su una placca e infornatele a 180 °C per circa 30'. **2 frullate** i pomodori secchi tagliati a pezzetti e le mandorle con 2 cucchiaini di olio e circa 200 g di acqua, ottenendo una crema. Spezzettate un ciuffo di foglie di menta in una ciotola con 3-4 cucchiaini di olio. **3 pulite** le fette di spada da eventuali scarti; spennellatele con l'olio alla menta e disponete su ognuna una cucchiainata di crema. Richiudetele a involtino; pareggiate gli involtini alle estremità (potrete utilizzare gli "scarti" per preparare una pasta). **4 spennellate** gli involtini di olio anche all'esterno, passateli nel pangrattato e disponeteli in una pirofila. Conditeli con olio e pepe e infornateli a 180 °C per 15', poi fateli dorare sotto il grill per altri 5'. **5-6 sfornate** intanto le melanzane, tagliatele a pezzetti e saltatele per 5' in padella con un filo di olio, uno spicchio di aglio, qualche foglia di menta e una presa di sale. Togliete l'aglio e frullatele in crema. **7 servite** gli involtini con la crema di melanzane alla menta, guarnendo con mandorle e pomodori secchi a piacere.





## IL LETTORE IN REDAZIONE

## ROBERTO E BETTINA GALEAZZI

Chirurgo lui, casalinga e mamma lei, hanno una grande passione in comune: si ritrovano dietro ai fornelli per preparare insieme piatti squisiti e complessi, a volte ereditati dalla tradizione piacentina, di casa, a volte sperimentati nelle loro esplorazioni gastronomiche, tra riviste, libri e internet. Preciso e ordinato Roberto, dolce e curiosa Bettina, sono entrambi grandi cultori della qualità, sia quando si parla di ingredienti, sempre di prima scelta e freschissimi, sia per quanto riguarda gli strumenti. Bettina ci ha raccontato che rinuncia volentieri ad acquistare un gioiello, ma mai a comprarsi le migliori pentole o i robot più tecnologici. Per noi hanno preparato una fregola arricchita da pesce e verdure di stagione, da condividere in una cena tra amici.



# Lessico famigliare

PADRE E FIGLIA **COMPLICI** NEL RICERCARE  
E CUCINARE PER GLI AMICI  
PIATTI SORPRENDENTI, COME QUESTA  
SCENOGRAFICA PASTA SARDA

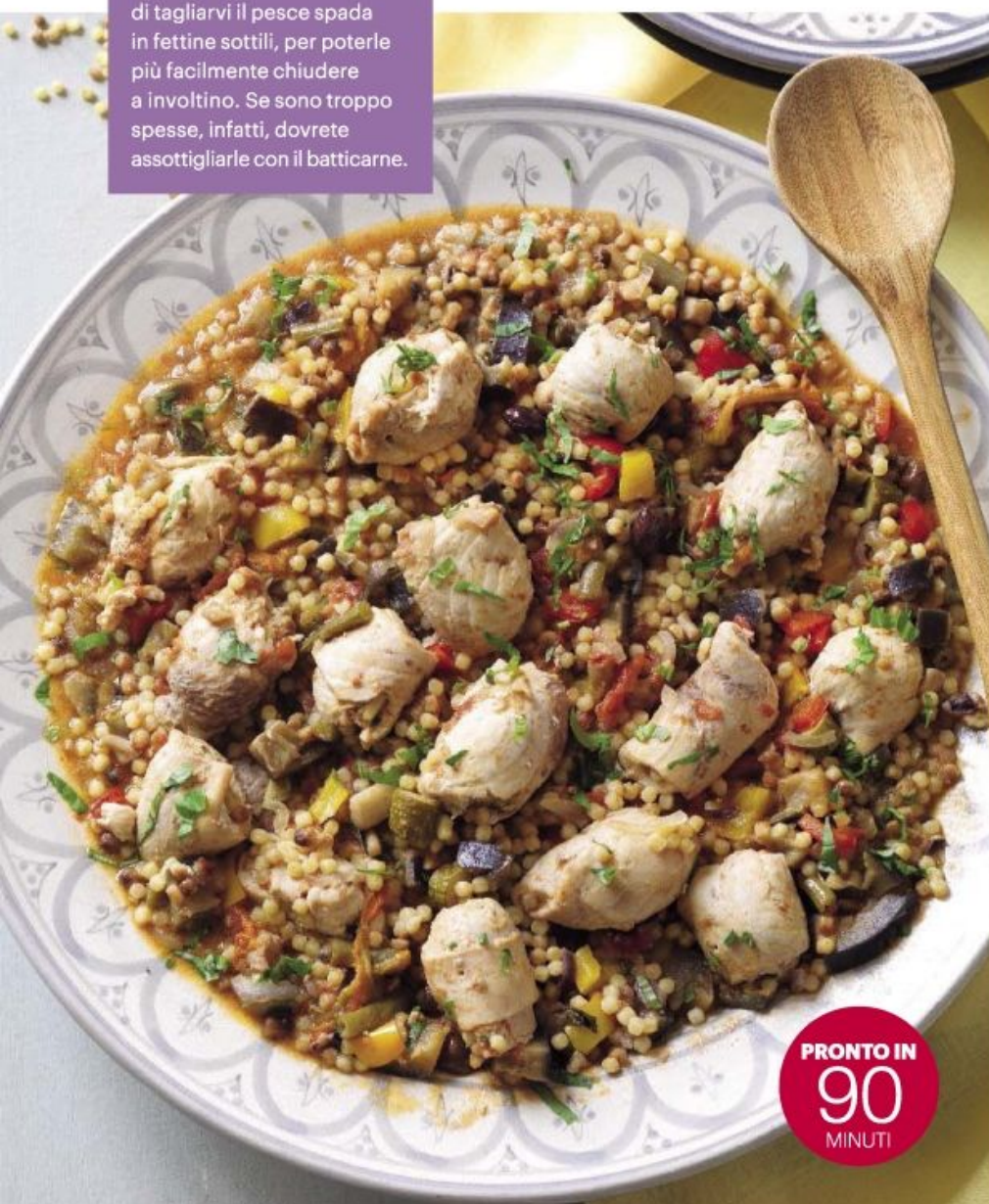
A CURA DI LAURA FORTI FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI



**LO STILE IN TAVOLA**  
Vassoio di portata Tine K Home.

### È MEGLIO SE...

Chiedete al pescivendolo di tagliarvi il pesce spada in fettine sottili, per poterle più facilmente chiudere a involtino. Se sono troppo spesse, infatti, dovrete assottigiarle con il batticarne.



**PRONTO IN**  
**90**  
MINUTI

## LA RICETTA

# Fregola, involtini di spada e ratatouille

**IMPEGNO** Medio  
**TEMPO** 1 ora e 30'

### INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

800 g pomodori  
600 g pesce spada a fettine  
500 g fregola sarda media  
400 g melanzana  
300 g peperoni rosso e giallo  
200 g pangrattato  
200 g zucchine  
150 g cipolla – 150 g 1 seppia  
100 g fagiolini – 75 g erbe  
30 g misto di pecorino e grana grattugiati  
15 g pinoli – 15 g uvetta – 1 uovo  
olive taggiasche snocciolate – basilico  
erba cipollina – vino bianco secco  
olio extravergine di oliva – sale – pepe

**1 SBOLLENTATE** i pomodori, pelateli e tagliateli a pezzetti. Pulite la seppia e tagliatene metà a quadretti. Mondate fagiolini, peperoni, zucchine e melanzana e tagliateli tutti a tocchetti. Affettate la cipolla e rosolatela in un filo di olio, in una capace casseruola adatta alle lunghe cotture. Unitevi prima la seppia a quadretti, poi i pomodori; sfumate con mezzo bicchiere di vino, avviando la cottura, poi unite in successione, a distanza di qualche minuto, la melanzana, le zucchine, i fagiolini e i peperoni. Profumate con foglie di basilico, salate e fate cuocere con il coperchio per circa 20-25' (ratatouille).

**2 MONDATE** le erbe, lessatele per 5-6', strizzatele e tagliatele a pezzettini. Mescolatele con il pangrattato, il misto di formaggio grattugiato, la seppia rimasta tritata finemente, i pinoli, l'uvetta ammollata e strizzata, l'uovo e un trito di basilico ed erba cipollina. Amalgamate il composto, salate e pepate.

**3-4 FARCITE** le fette di spada con il composto e chiudetele a involtino, fermandole con uno stecchino. Uniteli alla ratatouille in cottura, insieme con 2 cucchiaini di olive, e cuoceteli per altri 15-20'.

**5-6 LESSATE** la fregola in acqua bollente salata, poi versatela nella ratatouille. Mescolate e servite.

**IL VINO** Bettina e Roberto abbinano al loro piatto il Grillo, un bianco secco siciliano.

➡ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **23 giugno**

OLDANI INTERPRETA LA TRADIZIONE

# “Cuoco, rifammi quel pollo!”

COSÌ SEMBRA ORDINASSE NAPOLEONE DOPO AVERLO  
ASSAGGIATO SUL CAMPO DI BATTAGLIA DI **MARENGO**.  
ECCOLO IN VERSIONE 2016. GLI PIACEREBBE ANCORA?

**RICETTA** DAVIDE OLDANI  
**A CURA DI** LAURA FORTI **PREPARAZIONE** ALESSANDRO PROCOPIO  
**RITRATTO** SEBASTIANO ROSSI  
**FOTOGRAFIE E STYLING** BEATRICE PRADA



## **Leggerezza**

La ricetta abbandona  
l'uovo all'occhio  
di bue sul crostaceo:  
l'albume sodo e  
il pane tostato diventano  
una mimosa di  
accompagnamento



## Una salsa più **ELABORATA** aggiunge grazia alla presentazione

**LO CHEF**  
DAVIDE OLDANI  
Ideatore della Cucina  
POP Ristorante D'O,  
San Pietro all'Olmo  
di Comaredo (MI).

### LA RICETTA D'O

## Galletto, salsa ristretta e mimosa bianca

**IMPEGNO** Medio  
**TEMPO** 1 ora

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,2 kg 2 galletti  
250 g pomodori datterini  
40 g pane  
10 g funghi porcini secchi  
4 code di gambero – 2 uova  
1 scalogno limone – vino bianco secco  
olio extravergine di oliva – sale

**1 SEZIONATE** i galletti a metà, disossate le cosce, eliminate le ali.

**2 CUOCETELI** in una padella con un filo di olio e una spolverata di sale, con un peso sopra. Appoggiateli prima sul lato della pelle, cuoceteli per 3-4', poi voltateli e arrostiteli ancora per 3-4'.

**3 RASSODATE** le uova, sgusciate, togliete i tuorli, che potrete utilizzare in un'altra preparazione. Tagliuzzate gli albumi. Tostate il pane e sbriciolatelo, quindi mescolatelo con gli albumi. Tritate lo scalogno e fatelo appassire con un filo di olio per 2'. Sfumate con

un bicchiere di vino bianco e fate ridurre per 5'. Frullate i pomodori, passate il succo e unitelo allo scalogno e cuocete per 10'. Ammollate i funghi in 200 g di acqua; filtratela e frullatela con i funghi, quindi unite tutto al sugo e fate ridurre ancora per 15'. Aggiungete il succo di un limone e filtrate tutto, ottenendo una salsa scura. Arrostiti i gamberi con un filo di olio e sale. Servite il galletto con la salsa, completando con il gambero e la mimosa di pane e albume.

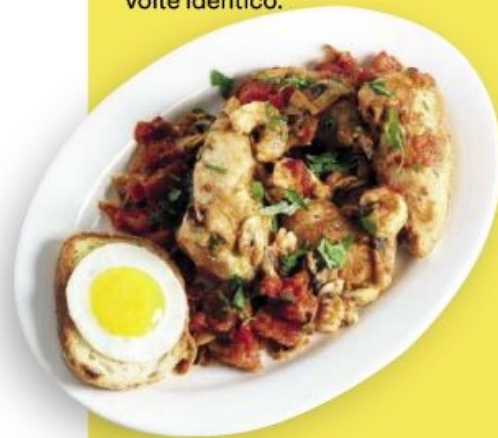
#### LE INNOVAZIONI

Il cambiamento trasforma decisamente un piatto rustico e disarmonico in una ricetta ben costruita ed elegante, nella quale l'accostamento degli ingredienti è più armonioso anche gastronomicamente. La preparazione è anche decisamente alleggerita: non c'è tuorlo e si utilizzano meno carne e meno pane.

❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **9 maggio**

### LA RICETTA TRADIZIONALE

La leggenda narra che il "pollo alla Marengo" sia stato creato dal cuoco di Napoleone, al termine della battaglia nella omonima località piemontese: preparato con il "bottino" recuperato nelle cascine in mezzo ai campi (i gamberi erano di fiume), è un accostamento piuttosto casuale che, però, a Napoleone piacque molto, al punto che lo richiese molte volte identico.



**IMPEGNO** Medio **TEMPO** 45'  
**INGREDIENTI PER 6 PERSONE**

1,2 kg 1 pollo – 500 g pomodori  
150 g champignon puliti – 6 uova  
6 code di gambero – farina  
aglio – limone – pane – prezzemolo  
vino bianco secco – burro  
olio extravergine di oliva – sale

**Tagliate** il pollo separando petto e cosce, ottenendo 6 pezzi. Infarinateli e arrostiteli in padella con olio e burro e uno spicchio di aglio per 2-3', voltandoli su tutti i lati.

**Sfumate** con un bicchiere di vino e aggiungete i pomodori tagliati a pezzi. Salate e fate cuocere per 5'; togliete i pezzi di petto di pollo e unite i funghi.

**Cuocete** per altri 10', riunite i petti di pollo, il succo di mezzo limone e un ciuffo di prezzemolo tritato, terminando la cottura. Tostate 6 fette di pane, friggete 6 uova all'occhio di bue in un filo di olio e arrostiti le code di gambero sgusciate.

**Servite** il pollo con il suo sugo, i gamberi e le uova sopra le fette di pane.





RICETTE TOMMASO ARRIGONI  
TESTI ANGELA ODOE  
FOTOGRAFIE BEATRICE PILOTTO  
STYLING CECILIA CARMANA

# Vi aspetto per il **BRUNCH**

IL TEMPO SI DILATA. BANDITA LA FRETTA, LE REGOLE DELLA TAVOLA  
SI AMMORBIDISCONO. UN PO' BREAKFAST,  
UN PO' LUNCH. UN PO' DOLCE, UN PO' SALATO. CHIACCHIERE, AMICI,  
RELAX E RICETTE SUPER SEMPLICI CHE REGALANO **DELIZIA**

# 1 Pancake con miele al rosmarino e lemon grass

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 35 minuti più 1 ora di riposo

**Vegetariana**

## INGREDIENTI PER 10-12 PEZZI

350 g latte – 250 g farina

200 g miele di acacia – 30 g burro più un po'

25 g zucchero – 2 uova

2 cucchiaini di lievito in polvere per dolci  
lemon grass – rosmarino – sale

**RACCOGLIETE** il miele in una piccola  
casseruola con un rametto di rosmarino e  
un gambo di lemon grass tagliato a pezzetti.  
Scaldate tutto, senza raggiungere il bollore

(al massimo 80-85 °C), poi spegnete e lasciate  
in infusione per 1 ora.

**MESCOLATE** la farina con il lievito,  
un pizzico di sale e lo zucchero. Poi unite  
il latte, le uova e il burro fuso. Mescolate  
tutto con la frusta fino a ottenere un composto  
cremoso e abbastanza denso.

**CUOCETE** un mestolino di composto  
in una padellina (ø 14 cm) antiaderente velata  
di burro per 1-2' per lato. Proseguite così fino  
a terminare il composto: otterrete 10-12 pancake.

**DISPONETE** i pancake nei piatti e completate  
con il miele. Decorate a piacere con nuovi  
pezzetti di lemon grass e foglioline di rosmarino.

### SAPORE AGRUMATO

Per accentuare  
l'aroma del lemon  
grass potete usare  
il miele di fiori  
di arancio o di limone  
al posto di quello  
di acacia.



**FRESCO E DISSETANTE**

Servite la ricotta con un succo di frutta, meglio se fatto in casa con un estrattore: provate ananas e cetriolo insieme.

## 2 Ricotta al profumo di limone e olive

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 10 minuti

**Vegetariana senza glutine**

**INGREDIENTI PER 6 PERSONE**

250 g ricotta vaccina  
olive taggiasche snocciolate sott'olio  
basilico - maggiorana  
limone - sale - pepe

**TRITATE** 2-3 cucchiaini di olive.

**MESCOLATE** la ricotta con 2-3 foglie di basilico a filetti, un ciuffo di foglie di maggiorana tritate, la scorza grattugiata di un limone, sale, pepe e le olive tritate.

**DISTRIBUITE** la ricotta in ciotoline, decoratela con basilico, scorza di limone e olive e servitela a piacere con crostini di pane.

### 3 Torta salata con fichi, caprino e nocciole

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 1 ora e 10'

**Vegetariana**

#### INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

250 g formaggio cremoso di capra

50 g nocciole tostate

4-5 fichi – 3 uova

1 disco di pasta brisée – sale – pepe

**FODERATE** uno stampo (ø 20 cm) con un foglio di carta da forno e poi accomodatevi la pasta brisée.

**PESTATE** grossolanamente le nocciole.

**SBUCCIATE** i fichi e tagliateli in fette spesse almeno 2 cm. Condite il formaggio cremoso di capra con sale e pepe; mescolate bene, poi unite le uova ottenendo un composto liscio e abbastanza liquido.

**DISTRIBUITE** il composto nello stampo, unite le fette di fico, distribuite sulla superficie le nocciole pestate, rifilate i lembi di pasta e infornate a 180 °C per 25'.

**SFORNATE** la torta salata, fatela raffreddare, sformatela e servitela a fette decorando a piacere con spicchi di fico e qualche ciuffetto di finocchietto.



#### NUVOLE DI FUMO

Abbinare questa torta a una tazza di Keemun, un tè nero cinese di sapore leggermente tostato che ricorda la nocciola (10-12 g di foglie per litro di acqua).

**PIÙ GOLOSO**

Scegliete il pan  
brioche al posto del  
pancarré e rosolate  
le fette nel burro  
anziché nell'olio.

## 4 Omelette ricca con pomodoro, Emmentaler Dop e polvere di caffè

**IMPEGNO** Medio**TEMPO** 30 minuti**Vegetariana****INGREDIENTI PER 6 PERSONE**

100 g Emmentaler Dop

12 uova – 6 fette di pancarré

4 pomodori ramati

caffè macinato – basilico

olio extravergine di oliva – sale – pepe

**INCIDETE** il fondo dei pomodori  
e sbollentateli per 30 secondi; scolateli,  
spellateli e privateli dei semi.

Asciugate le falde ottenute e riducetele  
in una dadolata di piccole dimensioni.

**TAGLIATE** a filetti 4-6 foglie di basilico.

**GRATTUGIATE** l'Emmentaler Dop  
con la grattugia a fori grossi.

**SBATTETE** le uova in una ciotola con sale,  
pepe, il basilico a filetti, la dadolata  
di pomodori, l'emmentaler grattugiato  
e un cucchiaino di caffè macinato.

**VERSATE** la metà del composto di uova  
in una padella rovente velata di olio.  
Iniziate a mescolarlo e smettete quando  
le uova saranno addensate, ma ancora  
abbastanza liquide. Aiutandovi con  
la forchetta ripiegate il lato dell'omelette  
più vicino a voi sul resto dell'omelette.  
Inclinate la padella e con la mano libera  
date dei piccoli colpetti sul manico in modo  
che l'omelette lentamente ruoti su se stessa.

**RIPETETE** tutte queste operazioni  
con il resto del composto.

**ROSOLATE** le fette di pane in una padella  
velata di olio per 1-2' per lato.

**SERVITE** l'omelette con il pane  
completando a piacere con pomodorini,  
foglioline di basilico e poco caffè macinato.





**A FREDDO**

Con il salmone è ideale servire il Gyokuro, un tè giapponese dalle note sapide e vegetali di clorofilla. Lasciate in infusione per 2 ore 15 g di tè in un litro di acqua fredda.

## 5 Insalata con salmone marinato, noci e maionese all'avocado

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 25 minuti più 4 ore di marinatura

**Senza glutine**

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

400 g filetto di salmone fresco

250 g 1 avocado

2 uova – limone – insalata mista

gherigli di noce – pomodorini ciliegia

zucchero – olio extravergine di oliva

sale – pepe

**SBUCCIATE** l'avocado, privatelo del nocciolo e tagliate la polpa in tocchetti.

**FRULLATE** le uova con 200 g di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe ottenendo una maionese; poi unite l'avocado, il succo di mezzo limone (o dosandolo secondo il vostro gusto) e frullate ancora.

**ACCOMODATE** il salmone in una pirofila, ricopritelo sopra e sotto con un mix di 50 g di sale, 50 g di zucchero e la scorza

a filetti di un limone. Sigillate la ciotola e fate marinare in frigo per 4 ore.

**LIBERATE** il salmone dal mix di sale, sciacquandolo e asciugandolo con carta da cucina, poi affettatelo sottilmente.

**CONDITE** l'insalata, i pomodorini a spicchi e qualche gheriglio di noce con olio, sale, pepe e succo di limone. Distribuitela nei piatti e completate con il salmone a fette e gocce di maionese all'avocado.

## 6 Sfogliatelle farcite di fragole e crema alla lavanda

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 1 ora

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 12 PEZZI

500 g latte

100 g zucchero più un po'

50 g farina

4 tuorli

2 rotoli di pasta sfoglia rettangolari  
fragole mondate a fettine  
fiori di lavanda

**SBATTETE** i tuorli in una ciotola con 100 g di zucchero e 50 g di farina.

**VERSATE** il latte in una piccola casseruola e unite un cucchiaino di fiori di lavanda; portate sul fuoco e al bollore spegnete.

**FILTRATE** il latte sui tuorli, mescolate bene, riportate tutto sul fuoco e cuocete finché la crema pasticciera non inizierà ad addensarsi.

**ALLARGATE** la crema alla lavanda su un vassoio, copritela con la carta da forno e lasciatela raffreddare.

**SPOLVERIZZATE** il piano di lavoro con zucchero, accomodatevi sopra un foglio di pasta sfoglia, spolverizzate anche la sfoglia con altro zucchero e poi stendetela con il matterello. Ripiegate la sfoglia a metà,

spolverizzate ancora con zucchero, stendetela ancora, ripiegate di nuovo a metà e stendetela ancora brevemente (30x20 cm).

**RITAGLIATE** la sfoglia in 6 quadrati.

Ripetete tutte queste operazioni con l'altro rotolo di sfoglia.

**DISPONETE** i quadrati su 1-2 placche foderate di carta da forno: dovranno essere abbastanza distanti l'uno dall'altro perché durante la cottura si gonfieranno e non dovranno toccarsi. Infornate a 190 °C per 10'. Sfornate le sfogliatelle e fatele raffreddare su una gratella.

**DIVIDETE** le sfogliatelle a metà e farcitele con la crema alla lavanda e le fettine di fragola.

❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il 1° giugno

### AL POSTO DELLE FRAGOLE

Farcite le sfogliatelle con la varietà miniaturizzata del kiwi (*Actinidia arguta*): sono grandi poco meno di una noce, dolcissimi e si mangiano con la buccia.

**LO STILE IN TAVOLA** Nella foto di apertura: tavolo, tappeto con pallini, vassoio rosa, tazze tinta unita e teiera e piattino in mano in vendita da Jannelli & Volpi, coltello Opinel distribuito da Maino Carlo, tazza a fiori in vendita da Funky Table, ciotoline Nericata, tappeto grigio in vendita da Design Republic, tovagliolo di Society by Limonta. Nella foto dei pancake: piatto bianco con pancake di Paola Paronetto, piatti impilati, bicchieri in ceramica e ciotoline Nericata, posate in vendita da Funky Table, caraffina in vetro di ASA Selection distribuito da Merito, tovaglia Society by Limonta. Nella foto della ricotta: bicchiere in vendita da Jannelli & Volpi, piatto e ciotoline Nericata. Nella foto della torta di fichi: cuscini e porta frutta Maisons du Monde, alzata in vendita da Jannelli & Volpi, tovaglietta Society by Limonta. Nella foto dell'omelette: piatto, bicchiere e tagliere in vendita da Jannelli & Volpi. Nella foto dell'insalata con salmone: piatto, piattini, tazze, teiera e tappeto a pallini in vendita da Jannelli & Volpi. Nella foto delle sfogliatelle farcite: alzata ASA Selection, piattino in vendita da Jannelli & Volpi, bottiglia in vetro in vendita da Design Republic.

# NOI ABBIAMO L'ETICHETTA PULITA



Sì, pulire l'etichetta e dare a ogni prodotto un gusto intenso e naturale è un lavoro complesso, che richiede passione. **IL SORBETTO AL LIMONE**, per esempio, è fatto semplicemente con il **25% di succo di limoni di Sicilia**, acqua, zucchero, fibra di limone, aroma naturale di limone e pectina di frutta. Forse è per questo che le famiglie lo adorano: il Sorbetto di Tonitto, con la sua ampia scelta di gusti, è **il più venduto** nei supermercati d'Italia\*, con oltre 5 milioni di porzioni consumate in un anno! Assaggiolo anche tu.

*Il Sorbetto di Tonitto è senza latte e derivati, senza grassi e senza glutine.*

\* Fonte: elaborazioni su dati IRI - Totale Italia Ipermercati + Supermercati + Libero Servizio (Anno Terminante 9/15)

## IL SORBETTO È TONITTO

DAY ONE



[www.tonitto.com](http://www.tonitto.com) | [facebook.com/gelatitonitto](https://facebook.com/gelatitonitto)



ECCELLENZA, PER PASSIONE.

# Il sapore della RITUALITÀ

A VENEZIA 500 ANNI FA VENIVA ISTITUITO IL PRIMO GHETTO. OGGI SI CELEBRA LA GIORNATA EUROPEA DELLA **CULTURA EBRAICA**, LEGATA INDISSOLUBILMENTE ALLA SUA CUCINA. L'OCCASIONE PER SPERIMENTARE ALCUNE DELLE RICETTE DEL POPOLO D'ISRAELE

**RICETTE** DANIELA DI VEROLI  
**TESTI** ANGELA ODORE  
**FOTOGRAFIE** BEATRICE PILOTTO  
**STYLING** VANESSA PISK

**1**  
Hallot



## PANE DEL SABATO

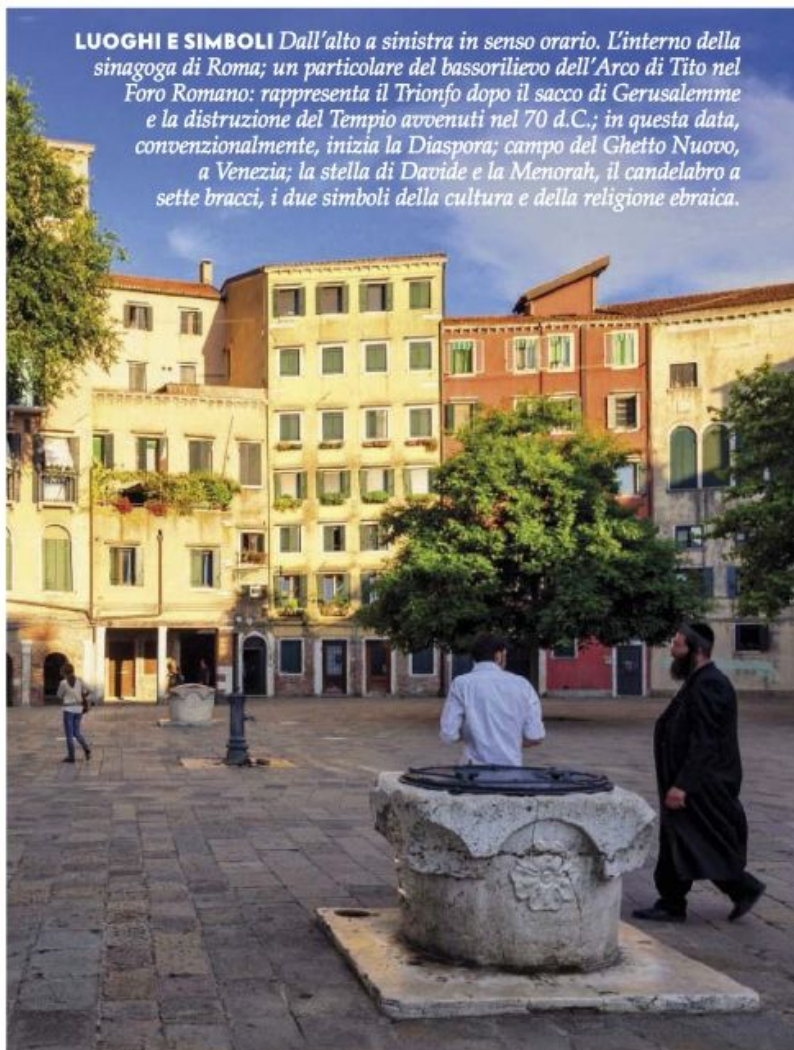
Non deve mai mancare sulla tavola dello Shabbath. Devono essere due, a forma di treccia, per ricordare la doppia razione di manna che gli Ebrei ricevettero da Dio nel deserto, nel giorno di venerdì. Secondo la prescrizione, chi lo prepara, prima di infornarlo, deve staccarne un pezzetto e bruciarlo sul fuoco, pronunciando la benedizione, in ricordo di quando le offerte venivano bruciate sull'altare del Tempio di Gerusalemme.



Fotografie di Frank Heuer / Aliff Contrasto, Alamy/PA, Jon Arnold/ANIL Images, Guido Baviera/SIME



**LUOGHI E SIMBOLI** Dall'alto a sinistra in senso orario. L'interno della sinagoga di Roma; un particolare del bassorilievo dell'Arco di Tito nel Foro Romano: rappresenta il Trionfo dopo il sacco di Gerusalemme e la distruzione del Tempio avvenuti nel 70 d.C.; in questa data, convenzionalmente, inizia la Diaspora; campo del Ghetto Nuovo, a Venezia; la stella di Davide e la Menorah, il candelabro a sette bracci, i due simboli della cultura e della religione ebraica.



**N**ella cultura ebraica il cibo occupa da sempre un posto importantissimo. Non è solo una necessità fisiologica, ma una sapienza da tramandare di madre in figlia, un modo chiaro per esprimere un'idea, una forma di educazione alla scelta tra cosa è giusto e cosa no, una via per tendere al "sacro" non in senso metafisico, ma quotidiano, alla portata di tutti. Per questo la cucina *kashèr* è guidata da precise regole indicate dalla *Torah*, i primi 5 libri della Bibbia. *Kashèr* (o *koshèr*) vuol dire adatto, conforme, idoneo: un cibo sarà *kashèr* se preparato secondo le regole. Questo non vale solo per ciò che si mangia e per il vino, ma anche per gli oggetti (stoviglie, strumenti, elettrodomestici...) e per le persone che possono essere adatte a compiere una certa azione. Dopo la *Diaspora* tutte le comunità ebraiche disperse nel mondo hanno continuato a seguire queste regole millenarie integrandole con le tradizioni locali. Ecco perché non è insolito scoprire che molte delle ricette regionali italiane affondano le loro radici nella cucina ebraica: le sarde in saor, la caponata siciliana, le triglie alla livornese o il cacciucco... Alcuni piatti strettamente legati alle feste rituali, invece, sono uguali per tutto il popolo ebraico. Esempi evidenti sono le *hallot*, il pane dello *Shabbath*, la festa del Sabato, che inizia al tramonto del venerdì, e l'*haroseth*, presente su ogni tavola per celebrare la *Pesach*, l'Esodo dall'Egitto.

## 1 Hallot

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora  
più 1 ora e 15' di lievitazione

**Vegetariana**

**INGREDIENTI PER 3-4 TRECCIE**

1 kg farina 0  
25 g lievito di birra fresco  
2 uova  
semi di sesamo  
semi di papavero  
zucchero  
olio di semi di girasole - sale

**SETACCIATE** la farina, unite 3 cucchiaini e mezzo di zucchero e un cucchiaino di sale.

**SBRICIOLATE** il lievito in una piccola ciotola con 1 cucchiaino di zucchero e scioglietelo con un dito di acqua.

**SBATTETE** un uovo con 80 g di olio di girasole.

**UNITE** alla farina l'uovo sbattuto, poi il lievito sciolto, quindi iniziate ad aggiungere l'acqua fino a ottenere un impasto

malleabile e non appiccicoso: ne serviranno circa 200 g.

**RACCOGLIETE** l'impasto in una ciotola, copritelo con la pellicola e fatelo lievitare fino al raddoppio del volume, per almeno 45'.

**DIVIDETE** l'impasto in tocchi e formate dei filoncini (ø 2 cm, lunghezza 40 cm) con cui fare delle trecce. Potete scegliere anche altre forme come nodi, intrecci, fiori: praticate lungo un solo lato di un filoncino una serie di tagli ravvicinati, poi arrotolate il filoncino su se stesso in modo che i tagli si aprano a mo' di corolla.

**APPOGGIATE** tutte le forme su una placca foderata di carta da forno e lasciatele lievitare per 30' coperte con un canovaccio.

**SPENNELLATELE** con l'uovo sbattuto e spolverizzatele di semi di sesamo o di semi di papavero. Infornate a 180 °C per 25-30'.

## 2 Aliciotti con indivia

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 35 minuti

**Senza glutine**

**INGREDIENTI PER 6 PERSONE**

500 g filetti di alici fresche  
privati della lisca

500 g insalata riccìa (indivia romana)  
oppure indivia scarola

aglio - olio extravergine di oliva - sale

**UNGETE** generosamente una pirofila.

**MONDATE** l'indivia e affettatela grossolanamente. Distribuitene metà nella pirofila, salate, accomodate i filetti di alici con la polpa rivolta verso il basso sovrapponendoli leggermente.

**UNITE** uno spicchio di aglio tritato fine, coprite con il resto dell'indivia, spolverizzate di sale, pressate leggermente e ungete ancora di olio. Coprite con un foglio di alluminio e infornate a 180 °C per 10'.

A metà cottura sfornate, irrorate con il sughetto che si sarà formato, eliminate il foglio di alluminio e infornate per altri 5-8'.

**SFORNATE** e lasciate riposare brevemente prima di servire.

### FUORI PORTA

Ottimi anche a temperatura ambiente, gli aliciotti venivano preparati dagli Ebrei romani per farcire i panini da portare in gita. È una ricetta "parve", cioè neutrale, dal momento che non contiene né carne, né latte: durante lo stesso pasto si potranno quindi mangiare carne oppure latte o latticini.





#### A CIASCUNO IL SUO

Di questa ricetta se ne conoscono svariate versioni, anche con fichi o prugne secchi, chiodi di garofano, cannella... Quasi ogni famiglia la prepara in modo diverso.



3



Fotografie di Arch. Emanuele Luzzati e Porti Sibilla, Genova, Marco Pavan

## 3 Haroseth

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 20 minuti  
**Vegetariana**

#### INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

100 g mandorle spellate  
100 g datteri  
1 pera decana  
1 mela golden  
1 banana  
1 arancia - 1 limone  
zucchero - pane azzimo

**MONDATE** la mela, la pera e la banana e tagliate tutto a dadini.  
**PRIVATE** i datteri dei noccioli.  
**FRULLATE** i dadini di frutta con il succo di mezzo limone e di mezza arancia, con 3 cucchiaini di zucchero, le mandorle spellate e i datteri.  
**AMALGAMATE** bene e se il composto risultasse troppo liquido unite mezza azzima sbriciolata.  
**DISTRIBUITE** l'haroseth in una ciotola e decorate a piacere con mandorle.

**LA CERIMONIA DEL SEDER** La cena di Pesach, il pasto solenne che raccoglie intorno alla tavola numerosi familiari e amici, segue un cerimoniale ben preciso (Seder significa ordine). È regolato dalla lettura dell'Haggadah, il libro che contiene il racconto della liberazione degli Ebrei dall'Egitto. Sulla tavola ci saranno: **tre azzime coperte**, un pane non lievitato mangiato durante la fuga perché non ci fu il tempo per completare la lievitazione; **una zampa di agnello** in ricordo del sacrificio pasquale; **erbe amare**: sedano, lattuga e prezzemolo da intingere in acqua e sale, ricordo delle lacrime versate e della durezza della schiavitù; **un uovo sodo** a memoria della distruzione del Tempio; **una ciotola di haroseth**: simbolo dell'impasto di paglia e fango del Nilo con cui gli Ebrei costruivano i mattoni delle piramidi. Alla fine ci si saluta con l'augurio di ritrovarsi l'anno venturo a Gerusalemme: Leshanà habbà bejerushalaim.

IN ALTO: la tavola per il Seder illustrata dal grande scenografo Emanuele Luzzati. A SINISTRA: il Ghetto Vecchio a Venezia, con la Sinagoga Levantina a sinistra e quella Spagnola sullo sfondo.

## 4 Frizinsal o Ruota del faraone

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 40 minuti

**INGREDIENTI PER 4**

**PERSONE**

400 g tagliolini all'uovo  
130 g salsiccia di manzo  
130 g polpa macinata di manzo  
100 g pinoli  
100 g uvetta  
sugo di arrosto  
olio extravergine di oliva  
pepe di Giamaica  
(pepe garofanato) – sale

**METTETE** in ammollo l'uvetta in acqua tiepida per 10-12', scolatela e strizzatela con delicatezza.

**MESCOLATE** bene la polpa di manzo e la salsiccia privata del budello, poi pepatele con il pepe di Giamaica. Salate, se necessario: tutta

la carne kashèr, secondo le regole della Kasherùt (vedi alle pagine successive) subisce una salatura preventiva.

**FORMATE** delle polpettine piccole, non più grandi di una nocciola, e rosolatele in una padella velata di olio bollente per alcuni minuti sulla fiamma media.

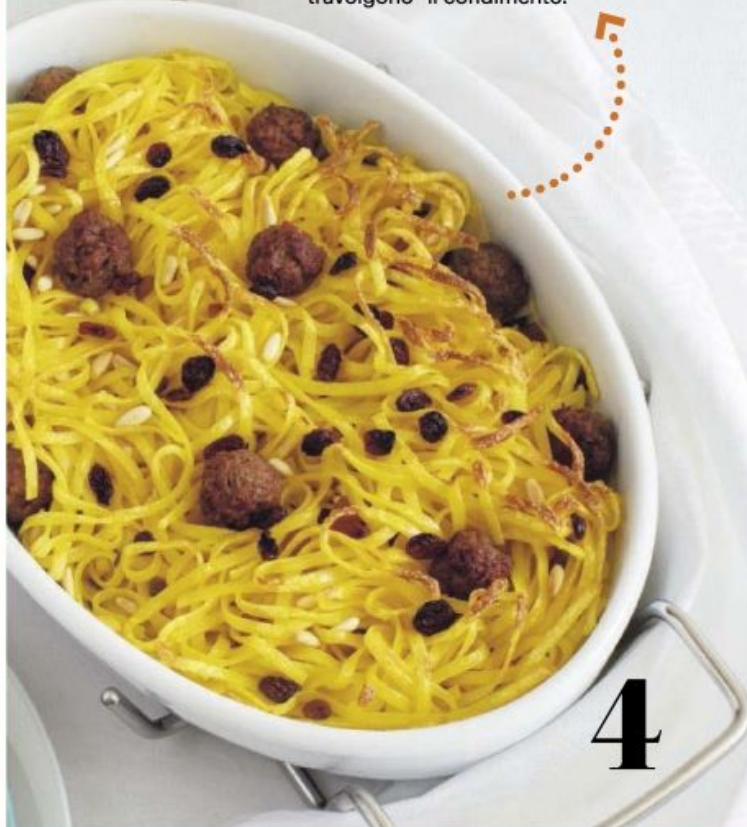
**TOSTATE** leggermente i pinoli in una padella senza grassi.

**LESSATE** i tagliolini in abbondante acqua salata e scolateli al dente. Conditeli con il sugo di arrosto, le polpettine e il loro sugo.

**UNITE** anche i pinoli e l'uvetta ai tagliolini conditi, trasferite tutto in una pirofila che poi potrete portare in tavola, e infornate a 180 °C per 5-8': si dovrà formare una crosticina croccante sulla superficie.

### ATTRAVERSO IL MAR ROSSO

Un piatto che è il ricordo della fuga dall'Egitto. Le polpettine rappresentano le ruote dei carri egizi, l'uvetta i soldati del faraone e i pinoli le lance. Le tagliatelle, come le acque del mare, richiudendosi dopo il passaggio degli Ebrei, "travolgono" il condimento.



4

### PICCOLI FURTI

Se dovesse avanzare del ripieno, sarà ottimo per fare delle polpettine da friggere insieme alle mafrume. Per tradizione, però, non arrivano mai in tavola, perché i bambini le rubano e le mangiano al volo!



5

## 5 Mafrum

**IMPEGNO** Medio  
**TEMPO** 2 ore e 10'

**INGREDIENTI PER 6 PERSONE**

500 g polpa di manzo macinata  
5 patate di medie dimensioni  
4 uova – 2 grosse zucchine  
1 melanzana – 1 cipolla tritata  
cannella in polvere – farina  
prezzemolo – noce moscata  
concentrato di pomodoro  
olio di arachide – pepe  
olio extravergine di oliva – sale

**PELATE** le patate.

**AFFETTATE** 2 in fette spesse almeno 1,5 cm, poi apritele a mo' di panino con un taglio che non arrivi fino in fondo.

**TAGLIATE** le zucchine a fette di salame spesse almeno 1 cm e praticate lo stesso taglio delle patate. Ripetete questa operazione anche per la melanzana. Potete scegliere le verdure che preferite. Si usano anche la base del cespo di sedano e ciuffi di cavolfiore.

**SBATTETE** 2 uova, unitele alla polpa macinata con un pizzicone

di cannella, un bel ciuffo di prezzemolo tritato, la cipolla, poca noce moscata e pepe. Assaggiate questa farcia e aggiustate di sale, se serve.

**RIEMPITE** le verdure con la farcia.

**AFFETTATE** le altre patate in fettine sottili, se possibile usando la mandolina, rosolatele in una casseruola di grandi dimensioni con 2-3 cucchiaini di olio extravergine, poi unite 70 g di concentrato di pomodoro e 400 g di acqua, riducete leggermente la fiamma e cuocete per 6-8'. Salate.

**SBATTETE** le altre uova e salatele leggermente.

**INFARINATE** le verdure farcite, poi passatele nelle uova sbattute e friggetele in abbondante olio di arachide bollente per 3-5' per lato, scolatele su carta da cucina.

**ACCOMODATE** le verdure fritte nella casseruola con le fettine di patata, bagnate con un paio di mestoli di acqua e cuocete dolcemente coperto per 1 ora e 30'. Servite a piacere con cuscus come fanno a Tripoli.

## 6 Shakshuka

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 35 minuti

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg pomodori ramati – 8 uova – 1 cipolla tritata  
paprica dolce – passata di pomodoro – aglio  
concentrato di pomodoro – cumino in polvere  
peperoncino in polvere – coriandolo fresco  
olio extravergine di oliva – sale

**FRULLATE** una testa di aglio sbucciata con 50 g di peperoncino, un cucchiaino di paprica dolce, un pizzico di sale, unite 1-2 cucchiaini di olio fino a ottenere una pasta. Conservate questa pasta, detta fel u ciuma, in un barattolo a chiusura ermetica in frigorifero: durerà per più mesi.

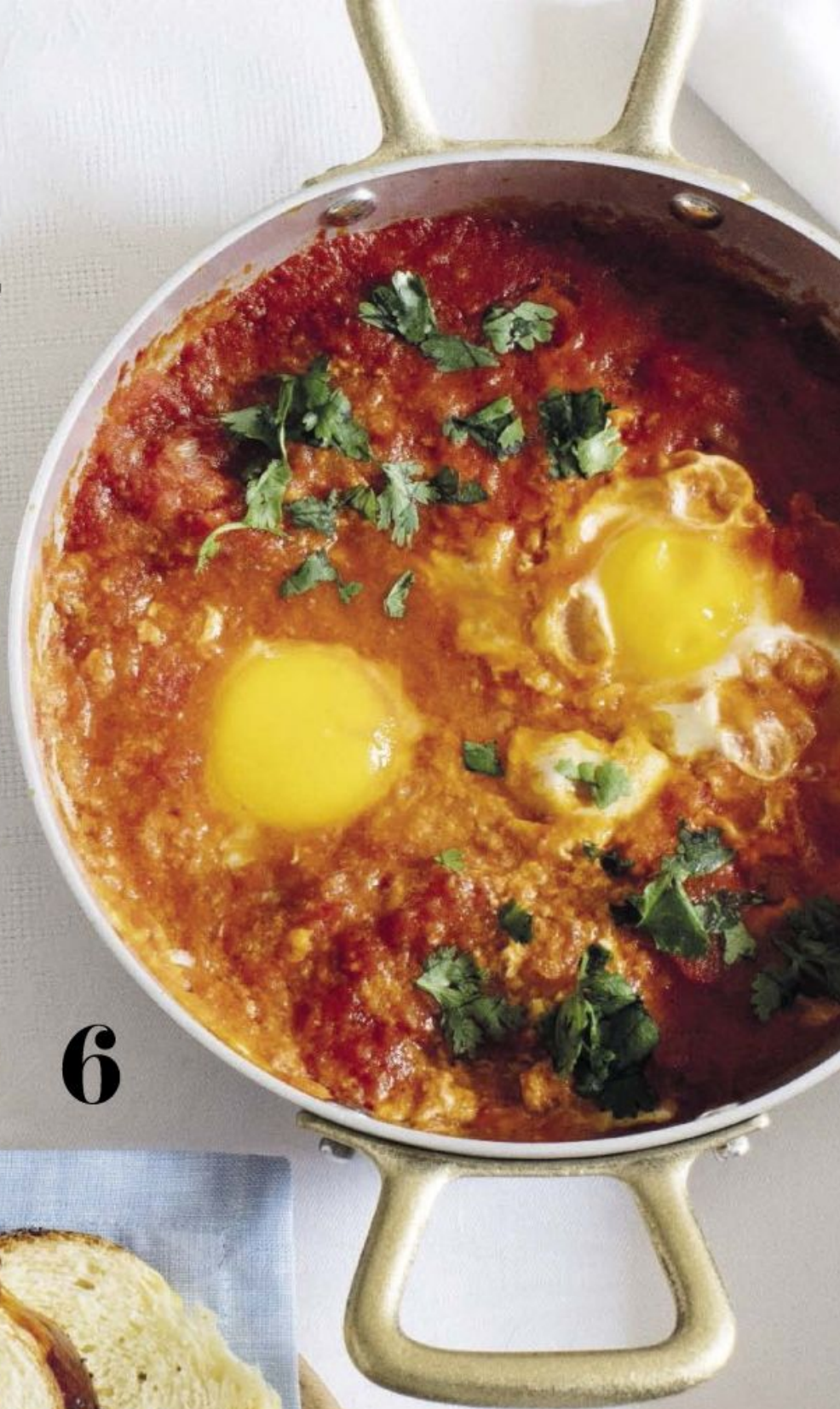
**RACCOGLIETE** in una padella di grandi dimensioni un cucchiaino di fel fel u ciuma con un cucchiaino di cumino in polvere e 2 cucchiaini di olio, portate sul fuoco, stemperate bene per 1-2', poi unite un cucchiaino di concentrato di pomodoro.

**PRATICATE** una piccola incisione sul fondo dei pomodori ramati, immergeteli nell'acqua bollente per pochi secondi, poi scolateli, privateli della buccia e dei semi e riducete la polpa in dadini di piccole dimensioni.

**AGGIUNGETE** in padella la cipolla, la dadolata di pomodoro, un bicchiere di passata di pomodoro e un pizzico di sale: cuocete sulla fiamma dolce per 10' circa, schiacciando leggermente i dadini di pomodoro con i rebbi della forchetta.

**ROMPETEVI** le uova, cuocetele secondo il vostro gusto e completate, prima di servire, con foglie di coriandolo fresco.

# 6



### AL MATTINO

Si tratta della tipica colazione degli ebrei del Mediterraneo.

Ognuno la caratterizza secondo i propri gusti: i Greci aggiungono la feta, i Turchi le melanzane, i Tripolini le merguez, salsicette sottili piccanti di carne di manzo e di montone.

## DI BUON AUSPICIO

Una ricetta che si serve per la festa di Rosh-Ha-Shanà, cioè il capodanno.

La tradizione propone piatti caratterizzati tutti da una nota zuccherina: l'augurio è che il nuovo anno sia dolce.



7

## Le principali regole alimentari ebraiche (Kasherùt)

### Distinguere tra animali permessi e animali proibiti.

Sono permessi i quadrupedi ruminanti con l'unghia dello zoccolo fessa (bovini, caprini, cervidi, ovini, antilopini); i volatili non rapaci (gallina, tacchino, anatra, quaglia, colombo...); i pesci che hanno pinne e squame. Sono vietati tutti i molluschi, i crostacei, i mammiferi marini.

### Mangiare solo gli animali uccisi secondo la pratica della Shechitàh. Non bere sangue.

Nelle carni non dovrà esserci traccia di sangue. Per questo gli animali (pesci esclusi) dovranno essere uccisi mediante un taglio netto con una lama affilatissima e priva di ogni imperfezione (Shechitàh). Infine perché la carne sia dissanguata del tutto dovrà essere lavata, salata e nuovamente lavata. Le macellerie kasher vendono carni già sottoposte a salatura. Il divieto di mangiare sangue si estende anche alle uova, che potrebbero essere fecondate. Buona norma è rompere ogni uovo singolarmente su un piattino per controllarlo.

### Non mescolare carni con latticini.

Nel libro dell'Esodo si dice "non cucinare il capretto nel latte della madre". Da qui deriva il divieto di mangiare e di cucinare carne e latte insieme. Questa regola si applica anche a tutti gli strumenti, gli oggetti e gli elettrodomestici che vengono a contatto con il cibo.

## 7 Jewish brisket

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 5 ore

### INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

1 kg punta di petto di manzo  
250 g passata di pomodoro  
100 g passata pomodoro  
2 cipolle  
2 carote  
1 gambo di sedano  
paprica affumicata  
timo – alloro  
zucchero – senape in polvere  
aceto di mele – brodo vegetale  
vino rosso secco – sale – pepe  
olio extravergine di oliva

**ROSOLATE** il manzo in una casseruola con un filo di olio per 2-3' su tutti i lati.

**MONDATE** le cipolle e affettatele finemente. Stufatele in una casseruola di grandi dimensioni, che possa andare in forno, velata di olio per 5-6': fatele caramellare leggermente fino a quando non saranno dorate.

**METTETE** a bollire un bicchiere di vino per 2-3'.

**RACCOGLIETE** in una ciotola 3 foglie di alloro, 5 rametti di timo, un cucchiaino di aceto, 2 cucchiaini di paprica affumicata, un cucchiaino scarso di zucchero, mezzo cucchiaino di senape in polvere; poi unite il vino, 250 g di passata, 2 bicchieri di brodo vegetale, 2 carote a fettine e 2 gambi di sedano a tocchetti piccoli; mescolate bene.

**ACCOMODATE** il manzo nella casseruola delle cipolle, unite il mix con il vino e cuocete delicatamente coperto per 1 ora.

**TRASFERITE** poi la casseruola in forno a 200 °C e cuocete coperto per 3 ore e 30'.

Se necessario, unite poco brodo vegetale durante la cottura.

**SFORNATE** e lasciate intiepidire. Servite l'arrosto a fette con il ricco sughetto, frullandolo senza le erbe se lo preferite più liscio.

# 8



## SENZA LIEVITO

Dolce tipico degli Ebrei romani che si consuma durante la festa di Pesach. Essendo proibito mangiare cibi lievitati si prepara con le matzot, il pane azzimo che si usa durante i giorni della Pasqua.

## 8 Pizzarelle con il miele

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 40 minuti più 1 ora e 30' di ammollo

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

70 g uvetta

50 g pinoli

3 azzime grosse

2 uova – zucchero – sale

cacao amaro in polvere

arancia – olio di girasole

miele di arancio o di acacia

**METTETE** in ammollo le azzime per almeno 30': dovranno gonfiarsi decisamente. Poi fatele sgocciolare in uno scolapasta con sopra un peso per almeno 1 ora in modo che perdano l'acqua in eccesso.

**METTETE** in ammollo l'uvetta per 10-15' e poi strizzatela delicatamente.

**PASSATE** le azzime sgocciolate allo schiacciapastate, impastatele

con le uova, un cucchiaino raso di sale, 3 cucchiaini di cacao, i pinoli, l'uvetta, 4 cucchiaini di zucchero, la scorza grattugiata di 1 arancia: dovreste ottenere un composto abbastanza cremoso.

**FRIGGETE** delle cucchiainate di composto in abbondante olio bollente per 3-4' per lato. Scolate le pizzarelle su carta da cucina.

**SCALDATE** in una piccola pentolina 4-5 cucchiaini di miele.

**SERVITE** le pizzarelle con il miele scaldato in ciotoline a parte. Decorate a piacere.

•• Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **30 giugno**

## LA CUOCA DANIELA DI VEROLI

Ha iniziato a cucinare da giovanissima sotto la guida della madre apprendendo la tradizione culinaria giudaico-romanesca e le basi della cucina italiana. Appartiene alla Federazione Italiana Cuochi e lavora come chef a domicilio. [danieladivid@gmail.com](mailto:danieladivid@gmail.com)

## LA TAVOLA DI PESACH

La lettura dell'Haggadah secondo Emanuele Luzzati. La regola dice che ogni commensale deve averne una copia per poter partecipare al rito con preghiere, benedizioni e canti.

## LO STILE INTAVOLA

Piatti e ciotole turchesi, caraffa in vetro e rattan Untitled Homeware, teglia da portata e piatti bianchi Alessi, tegame, piatti e ciotolina in alluminio Italo Ottinetti, tovaglia e tovaglioli bianchi Le Jacquard Français, tovagliolini in lino da tè MarinaC.





# Verdure in umido

ECCO COME **STUFARE E BRASARE** GLI ORTAGGI, SFRUTTANDO LE PECULIARITÀ E I SEGRETI DI CIASCUNA TECNICA PER ESALTARE SAPORI E CONSISTENZE

A CURA DI WALTER PEDRAZZI TESTI LAURA FORTI  
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI STYLING BEATRICE PRADA

**C**ome i pesci e le carni, anche le verdure possono essere cotte "in umido" con due tecniche simili, la stufatura e la brasatura. I termini ci raccontano delle origini di queste cotture, l'una sulla stufa (calore solo alla base), l'altra tra le braci (calore tutto intorno). L'applicazione di queste tecniche agli ortaggi, più ancora che per altri tipi di alimenti, deve tenere conto delle caratteristiche di ciò che si vuole cuocere: verdure molto ricche di acqua, infatti, saranno più indicate per una stufatura, mentre per la brasatura bisogna

scegliere quelle più tenaci, in grado di sopportare tempi di cottura più prolungati, che lascino la possibilità di "restringere" i fondi di cottura.

## SCEGLIERE LA COTTURA GIUSTA

Gli ortaggi che si possono brasare di solito sono adatti anche alla stufatura, con l'accorgimento di tagliarli in pezzi più piccoli. Per esempio, la verza si può brasare lasciando le foglie intere o stufare a striscioline; i porri si brasano tagliati a tronchetti e si stufano a rondelline. Non è però sempre vero il contrario: alcune

verdure adatte alla stufatura non si possono brasare, come gli spinaci e le altre verdure a foglia verde. Sono infatti troppo delicati per sostenere la forte evaporazione della brasatura. Anche i pomodori e i peperoni si possono stufare, ma non sono abbastanza resistenti per la brasatura.

## PROFUMI E COMPLEMENTI

Per insaporire gli umidi si utilizzano erbe aromatiche, spezie e liquidi come vino, liquori, latte. Nella brasatura, prosciutto, lardo o altri grassi arricchiscono di aromi il fondo di cottura.

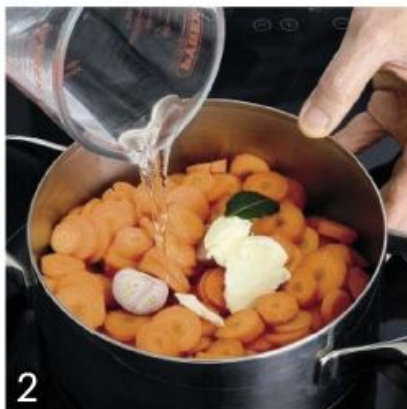
# STUFARE

## Carote e altre radici

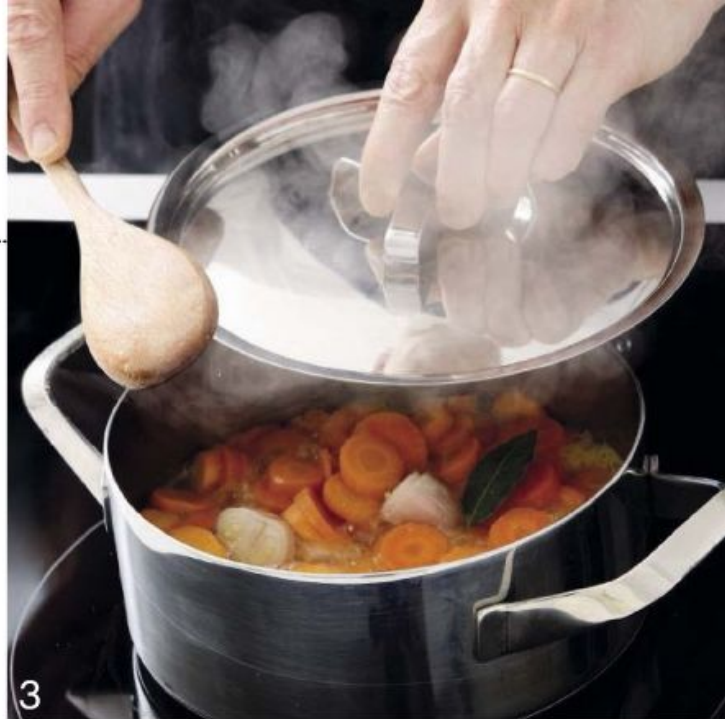
Le carote, come le altre radici, hanno una struttura resistente: se si vogliono stufare, è opportuno tagliarle a rondelle, per facilitarne la cottura. Si parte da acqua fredda, arricchita di profumi, per intenerirne gradualmente ed efficacemente le fibre.



**1 Mondate** le carote, spuntatele e tagliatele a rondelle di circa mezzo centimetro di spessore.



**2**



**3**

**2 Mettetele** in una casseruola con uno scalogno tagliato a metà, una foglia di alloro e una noce di burro. Bagnate con acqua fino quasi a coprire e portate a bollore. **3 Chiudete** con un coperchio e cuocete a fuoco basso per 10-12'. Salate e unite prezzemolo o altre erbe tritate.

## Cipolle e cipolline

Preparate in agrodolce, sono ideali stufate, ammorbidite lentamente: l'acqua aggiunta per la cottura si insaporisce con quella rilasciata dalle cipolle.



**1**



**2**

**1-2 Mettete** in casseruola 500 g di cipolline con 2 foglie di alloro e una noce di burro. Fatele appena appena sfrigolare, poi unite una cucchiata di uvetta.



**3**



**4**

**3-4 Bagnate** con 250 g di acqua circa e un cucchiaino di aceto. Portate a bollore, salate, coprite e cuocete per circa 20'.

## Bietole, spinaci e lattughe

Le verdure a foglia sono molto ricche di acqua, che rilasciano in quantità sufficiente per una veloce cottura, senza bisogno di aggiungere altro liquido. La consistenza rimarrà integra e l'aroma più intenso.



**1**



**2**

**1 Rosolate** in 2 cucchiaini di olio 2 spicchi di aglio con la buccia. Aggiungete le bietole, anche in grande quantità (il volume si riduce molto in fretta) e cuocetele finché cominciano ad appassire. **2-3 Chiudete** con il coperchio e fate cuocere per circa 6-7', aggiungendo il sale solo al termine.



**3**

## BRASARE

## Patate

Le patate richiedono sempre un trattamento speciale: vanno preventivamente sbianchite, ovvero scottate in acqua bollente acidulata, perché mantengano una consistenza più compatta. Prima della sbianchitura si pelano e si torniscono: bisogna cioè tagliarle a forma di botticella, con un coltellino, in modo da dare loro una forma regolare, che consenta una cottura omogenea.



5

**1 Sbollentate** le patate sbucciate e tornite in acqua bollente acidulata per circa 3-4' dalla ripresa del bollore. Scolatele e lasciatele asciugare bene, per evitare che l'acqua faccia poi schizzare il grasso.

**2 Rosolatele** in una casseruola adatta al forno, con una noce di burro e 3 cucchiaini di olio, per 5'. Infornatele a 180 °C, inizialmente senza aggiungere erbe, che altrimenti brucerebbero.

**3 Preparate** un liquido aromatico: fate bollire 2 mestoli di acqua, unitevi un cucchiaino di estratto di carne, 2 foglie di alloro, un ciuffetto di prezzemolo, un ramo di rosmario, uno spicchio di aglio e uno scalogno. Unitelo alle patate in cottura dopo circa 20' di cottura.

**4-5 Continuate** a cuocere le patate, per altri 40', irrorandole con la loro salsa ogni 5-7'. Salate negli ultimi 5' di cottura.

## Porri

Prima di procedere alla cottura, i porri vanno spuntati e tagliati a metà per il lungo, per poterli lavare bene. Si tagliano poi in trancetti lunghi 8-10 cm e si riaccoppiano legandoli con spago da cucina ottenendo dei tronchetti.

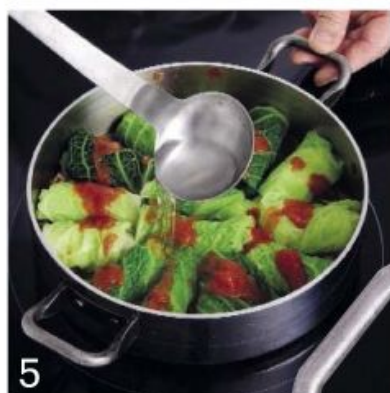


3

**1 Rosolate** i tronchetti di porro in una noce di burro spumeggiante, profumato con timo. Rosolateli per 2' facendoli rotolare in padella, poi toglieteli e disponeteli in una pirofila, salateli e pepateli. **2-3 Deglassate** la padella con mezzo bicchiere di vino bianco, lasciatelo ridurre della metà, poi aggiungete 80 g di panna fresca. Fate bollire per 1-2', quindi versate il liquido sui porri. Infornate a 190 °C per 25-30'.

## Verza

Le foglie intere della verza sono abbastanza consistenti per reggere la brasatura in forno, soprattutto le più esterne. Di norma non serve sbollentarle, ma può essere utile per renderle flessibili, se si vogliono arrotolare a involtino.



**1 Tuffate** le foglie di verza (circa 600 g) in acqua bollente per 2', poi scolatele.

**2 Battete** un po' le coste e avvolgete le foglie a rotolino.

**3 Rosolate** mezza cipolla e 100 g di pancetta o lardo tritati con 3 cucchiaini di olio, in una casseruola adatta al forno; sfumate con mezzo bicchiere di vino rosso.

**4-5-6 Aggiungete** le verze e 2-3 cucchiaini di passata di pomodoro. Bagnate con un mestolino di acqua e infornate a 220 °C per 15'. Quando le verze cominciano a dorarsi in superficie, girate gli involtini e continuate la cottura con il coperchio per altri 10-15'.



## UN'ECCELLENTI ECCEZIONE

I funghi non sono molto adatti a essere brasati perché rilasciano molta acqua, che li farebbe stufare, più che brasare. Questa cottura è riservata alle teste dei porcini, un po' più asciutte. Tuttavia, poiché sono molto delicate e cuociono velocemente, si ricorre a una brasatura in padella, anziché in forno.

**1 Pulite** bene i funghi e staccate le teste dai gambi. Rosolatele per 2' in una casseruola con una noce di burro spumeggiante, profumato con 2 spicchi di aglio con la buccia, tagliati a metà.

**2 Voltate** le teste dei funghi, unite 1-2 cucchiaini di passata di pomodoro, un mestolo di brodo ristretto di carne e cuocete per 1'.

**3 Voltate** i funghi un'altra volta, profumate con una cucchiata di prezzemolo tritato e coprite la pentola con un coperchio. Cuocete ancora per 4-6'.



❖ Queste verdure sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **17 giugno**

**LO STILE  
IN TAVOLA**  
Pentole per  
induzione Alessi.

**Nella prossima  
puntata:  
gli arrosti di  
carne**

# 3 variazioni sul carpione

LA STORIA DI QUESTO PIATTO RACCONTA  
DI UN LENTO RIPOSO IN UNA **MARINATA** AROMATICA.  
IN TAVOLA SI PORTA FREDDO,  
COME ANTIPASTO O COME SECONDO

## Ricetta classica

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 45 minuti più 8 ore di marinatura

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,7 kg 1 grossa tinca (o 2 piccole tinche)

750 g vino bianco

250 g aceto di vino bianco

2 carote - 2 zucchine

1 cucchiaino di miele di acacia

1 foglia di alloro - 1 cipolla

1 gambo di sedano

1 spicchio di aglio

farina ginepro

chiodi di garofano

olio di arachide

sale



### Una tradizione antica

Il pesce di lago ha polpa molto deperibile. Friggerlo e farlo marinare per giorni nell'aceto è una tecnica nata per prolungarne la durata di oltre una settimana. In origine, nelle zone lacustri del Nord Italia, "in carpione" si preparava l'omonimo pesce da cui prende il nome la ricetta. Sono adatti a questa marinatura, però, anche tinche, cavedani, carpe, pesci di mare, carni e verdure. Preparazioni simili si trovano in Piemonte e, con nomi diversi, in tutta Italia. Al Sud sono definite "alla scapece", in Liguria "a scabeccio" e nel Veneto "in saor".

**RICETTE** DAVIDE BROVELLI  
**TESTI** AMBRA GIOVANOLI  
**FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI  
**STYLING** BEATRICE PRADA

**COME  
SI FA**



**1** **EVISCERATE** la tinca, eliminate la testa e, con un coltello robusto, ricavate i filetti. Rifilateli dalla parte ventrale, piena di spine.



**2** **APPOGGIATE** i filetti con la polpa verso l'alto e fate scorrere la lama di un coltello flessibile tra la pelle e la polpa partendo dalla coda. Eliminate la pelle, poi tagliate ciascun filetto in 4 trancetti.

**Cinque varianti di sapore**

- **Più agro:** preparate la marinata con pari quantità di aceto e di vino.
- **Più leggero:** innovate, e cuocete il pesce a vapore, anziché friggerlo, prima di marinarlo.
- **Più intenso:** lasciate marinare il pesce per 24 ore e oltre, prima di gustarlo.
- **Più semplice:** aggiungete nella preparazione solo le cipolle, senza carote, zucchine o altre verdure.
- **Più aromatico:** insaporite la marinata anche con pinoli, uvetta, anice stellato e tocchetti di cannella in stecca.



**3** **INFARINATE** i trancetti di tinca e friggeteli via via in abbondante olio di arachide bollente per un paio di minuti.



**4** **SGOCCIOLATE** i trancetti su carta da cucina, salateli e lasciateli raffreddare.



**5** **PORTATE** a bollore, in un'altra casseruola, il vino con l'aceto, l'aglio, il miele, un pizzico di sale, 2 bacche di ginepro, 2 chiodi di garofano e l'alloro (marinata).

**6** **MONDATE** tutte le verdure. Tagliate le carote, le zucchine e la cipolla a bastoncini sottili, poi affettate il sedano.



**7** **TUFFATE** le verdure nella marinata bollente e, non appena riprenderà il bollore, spegnete e fate raffreddare.

**8** **ADAGIATE** i tranci di tinca in una capiente pirofila, ben distesi, copriteli con le verdure e la marinata. Fate marinare in frigo per almeno 8 ore.



**Le tre variazioni** alle pagine seguenti ➔

1

L'aceto di Jerez viene prodotto in Andalusia dall'omonimo vino. Si contraddistingue per il colore scuro e l'aroma intenso e profondo

DI MARE

## Sgombri all'arancia, finocchi e spezie

**IMPEGNO** Facile**TEMPO** 40 minuti più 2 ore di marinatura**Senza glutine****INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

500 g 8 filetti di sgombrò

50 g aceto di vino rosso di Jerez

2 arance

2 cipolle

1 finocchio

semi di cardamomo

semi di coriandolo

coriandolo fresco

olio extravergine di oliva

sale - pepe in grani

**PELATE** le arance con il pelapatate per ricavare solo la parte più esterna delle scorze e tagliatele a listerelle. Spremete la polpa delle arance e raccogliete 200 g di succo.

**SCOTTATE** le scorze di arancia in acqua bollente per 1', scolatele e tenetele da parte.

**PESTATE** un cucchiaino di semi di coriandolo con 2 grani di pepe e 2 semi di cardamomo, ottenendo un trito speziato.

**MONDATE** le cipolle e il finocchio, affettateli finemente, poi rosolateli in un filo di olio con un pizzico di sale, a fuoco lento, per 3-4'. Unite il trito speziato, bagnate con l'aceto, il succo di arancia e cuocete per altri 5'.

**CUOCETE** i filetti di sgombrò a vapore per 2', poi sistemateli in una pirofila abbastanza ampia da contenerli senza doverli sovrapporre, salateli, distribuitevi sopra le scorze di arancia, le verdure e il loro liquido di cottura bollente.

**COPRITE** la pirofila con la pellicola e lasciate marinare per almeno 2 ore in frigo.

**SERVITE** completando con un trito di coriandolo fresco.

❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **16 marzo**

**LO STILE INTAVOLA**

Per i passaggi della ricetta classica casseruole Alessi.

DI CARNE

## Maiale all'orientale

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 45 minuti più 2 ore di marinatura

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

600 g 16 fette di lonza di maiale

400 g ananas fresco – 100 g aceto di mele

80 g porro – 50 g zucchero

1 fusto di lemon grass – 1 peperoncino fresco  
salvia – farina

olio extravergine di oliva – sale – pepe

**MONDATE** e affettate finemente il porro e l'ananas, poi tagliate le rondelle di ananas a pezzetti, il lemon grass in lunghe listerelle e il peperoncino a metà.

**PORTATE** a bollore in un'ampia pentola 250 g di acqua con lo zucchero, l'aceto, 5 foglie di salvia e un pizzico di sale, scottatevi il porro, il lemon grass, l'ananas e il peperoncino per 3-4', ottenendo una marinata. Spegnete e lasciate intiepidire.

**INFILZATE** con stecchini di legno una foglia di salvia su ogni fetta di maiale, poi infarinatela e rosolatela con un filo di olio e un pizzico di sale per 2' per lato.

**FRULLATE** metà della marinata (verdure e liquido).

**DISPONETE** le fette di maiale in una pirofila capiente e copritele con tutta la marinata, frullata e non. Sigillate con la pellicola

e lasciate marinare per almeno 2 ore.

**SERVITE** completando con un pizzico di pepe.

**LA SIGNORA OLGA** dice che il lemon grass, o citronella, è una pianta erbacea originaria dell'India, presente nella cucina asiatica.

Il suo gusto agrumato ricorda

quello della melissa e del limone. In questa ricetta, molto aromatica, è fondamentale l'equilibrio dei sapori: dolce, agro, piccante.



DI VERDURE

## Zucchine, melanzane e zabaione alle erbe

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 30 minuti

**Vegetariana**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

750 g 2 melanzane

450 g 3 zucchine

4 tuorli

brodo vegetale – aceto di riso

prezzemolo – menta – sale

**SPUNTATE** le zucchine e le melanzane, poi affettatele spesse circa mezzo centimetro.

**SPARGETE** un pizzico di sale in una padella antiaderente, scaldatela bene, arrostiti le verdure su entrambi i lati per 4-5', infine spegnete e lasciatele intiepidire.

**RIUNITE** i tuorli in una bastardella (ciotola semisferica con i manici) con un pizzico di sale, 8 cucchiaini di brodo freddo e 4 cucchiaini di aceto di riso. Portate a leggero bollore una pentola di acqua, adagiatevi sopra la bastardella in modo che vi galleggi (bagnomaria), quindi sbattete gli ingredienti con la frusta finché non otterrete un composto spumoso simile allo zabaione.

**TRITATE** un grosso ciuffo di prezzemolo con 5-6 foglie di menta e mescolateli nello zabaione.

**DISTRIBUITE** le verdure nei piatti, completando con lo zabaione alle erbe.



# Raffinata galantina di pollo

UN TEMPO PROTAGONISTA DI BLASONATI BANCHETTI, QUESTA PORTATA DA SEMPRE CONSIDERATA NOBILE, SI PREPARA IN REALTÀ CON INGREDIENTI SEMPLICI. CIÒ CHE SERVE: **TEMPO E ASTUZIE**

RICETTA GIOVANNI ROTA TESTI AMBRA GIOVANOLI  
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI STYLING BEATRICE PRADA

**P**uò sembrare complicata, ma in realtà è solo un po' laboriosa. Da preparare in anticipo, meglio il giorno prima, la galantina di pollo, ma anche di cappone, di gallina o di altri volatili, è da sempre considerata una portata tradizionale delle grandi ricorrenze, immancabile nelle vetrine delle gastronomie più eleganti. Una sorta di insaccato composto da un ricco ripieno avvolto ben stretto, a mo' di salsiccia, nella pelle del pollo, cotto nel brodo e servito freddo, a fette. In Italia sono soprattutto l'Emilia-Romagna, le Marche e la Toscana a contendersi la paternità della ricetta. Un gran parlare, comunque, se n'è sempre fatto, da Marco Gavio Apicio, gastronomo dell'Antica Roma che nella sua raccolta *De Re Coquinaria* tramanda una ricetta di "pollo ripieno", fino all'Artusi che nel manuale *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* descrive, tra i "rifreddi", il cappone in galantina. Eppure l'origine sembrerebbe francese, tanto che preparazioni di *poularde en galantine* appaiono in bella mostra su volumi come *Le grand dictionnaire de cuisine* di Alexandre Dumas e *Guida alla grande cucina* di Auguste Escoffier. Anche il nome arriverebbe dal francese antico, per l'esattezza da *gêlatine*, gelatina.

NELLA RICETTA CLASSICA SI SERVE CON LA GELATINA SMINUZZATA

CONTORNO  
La misticanza aggiunge colore e freschezza

## La ricetta

**IMPEGNO** Per esperti

**TEMPO** 3 ore e 10' più 3 ore di raffreddamento

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1,5 kg 1 pollo intero  
200 g lingua salmistrata  
200 g macinato di vitello  
200 g macinato di maiale  
100 g 1 fetta spessa di prosciutto cotto  
100 g 1 fetta spessa di lardo  
70 g pistacchi pelati  
30 g panna fresca  
15 g tartufo nero (scorzone estivo)  
2 uova  
1 costa di sedano - 1 cipolla  
1 carota - 1 foglia di alloro  
chiodi di garofano  
Cognac - sale

**APRITE** il pollo a libro dal dorso, disossatelo o fatevelo disossare dal macellaio, mantenendo integra la pelle. Conservate anche le carcasse.

**MONDATE** la cipolla, la carota e il sedano, tagliateli a pezzi e raccoglieteli in una grande casseruola ovale con 4-5 chiodi di garofano, una foglia di alloro, una presa di sale e le carcasse del pollo; coprite tutto con 5-6 litri di acqua e fate bollire per 1 ora, ottenendo un saporito brodo.

**RICAVATE** la carne del pollo, separandola dalla pelle senza lacerarla.

**TAGLIATE** la lingua, 300 g di petto di pollo, il lardo e il prosciutto cotto in dadini di circa 1 cm, poi mettete solo i dadini di pollo a marinare in 25 g di Cognac per 10'.

**TRITATE** 450 g di carne di pollo, preferendo quella più saporita delle cosce e delle sovracosce, e il tartufo; mescolateli in una

ciotola con il macinato di vitello e di maiale, i pistacchi interi, i dadini di lardo, di lingua, di prosciutto e di pollo, con il Cognac della marinata, poi unite la panna, una presa di sale, le uova e amalgamate tutto con le mani, ottenendo un ripieno omogeneo.

**STENDETE** bene la pelle del pollo, sistematevi al centro, per tutta la lunghezza, il ripieno, dandogli forma cilindrica, quindi avvolgetelo nella pelle, ricavando un rotolo (galantina) lungo 30-33 cm (Ø 5 cm); avvolgetelo in un canovaccio, legandolo a mo' di salame.

**CUOCETE** la galantina nel brodo appena fremente per 1 ora e 30', poi sgocciolatela, toglietela dal canovaccio e riavvolgetela dopo 5'. Fatela raffreddare fuori del frigo, coperta da un peso modesto per compattarla, poi ponetela in frigo per almeno 3 ore, meglio per tutta la notte. Servitela a fette.



1

### Il ripieno fuoriesce dalla pelle

#### L'ERRORE

La pelle è stata forata durante l'operazione di separazione dalla polpa. Così lacerata non riuscirà a contenere il ripieno che fuoriuscirà dai fori, impedendo di modellare un rotolo regolare.

#### LA SOLUZIONE

Separate la polpa dalla pelle, sollevando con la mano la parte di carne da rimuovere e incidendo con la punta di un coltello a lama rigida, fra la carne e la pelle, con movimenti piccoli e delicati.



2

### La pelle aderisce al canovaccio, strappandosi

#### L'ERRORE

Dopo la cottura la galantina è stata tolta dal brodo ma lasciata nel canovaccio bollente. Raffreddandosi, la pelle ha aderito al tessuto.

#### LA SOLUZIONE

Sgocciolate la galantina dal brodo e toglietela subito dal canovaccio. Dopo 5', riavvolgetela nello stesso canovaccio umido ma non più bollente.



3

### Al taglio, la galantina si rompe

#### L'ERRORE

Il ripieno non è stato distribuito in modo omogeneo e ha formato degli spazi vuoti, oppure la galantina non è stata ben sigillata nel canovaccio prima della lessatura, perdendo così la sua forma.

#### LA SOLUZIONE

Distribuite il ripieno in modo omogeneo; lessate la galantina ben sigillata nel canovaccio e compattatela a fine cottura adagiandovi sopra un peso modesto (1-2 kg).

## Da sapere



**INIZIATE** ad avvolgere la galantina nel canovaccio e, a ogni giro, tirate verso l'esterno le estremità in modo che il tessuto aderisca bene alla carne. Arrotolate i due lembi a mo' di caramella e legateli stretti con lo spago da cucina, passando con il filo da un'estremità all'altra e legando poi con più giri tutta la galantina.

**CUOCETELA** in una casseruola ovale che la contenga a filo, preferibilmente di materiale spesso, come la ghisa, che mantenga il calore omogeneo.

# La valle delle bontà

VIGNETI STRAPPATI ALLA MONTAGNA,  
PASCOLI ERTI, DURO LAVORO CREANO IL MIRACOLO  
DI PRODOTTI STRAORDINARI  
DA GODERE NEL PAESAGGIO DELLA **VALELLINA**

TESTO VALENTINA VERCELLI

## TECNICHE INGEGNOSE

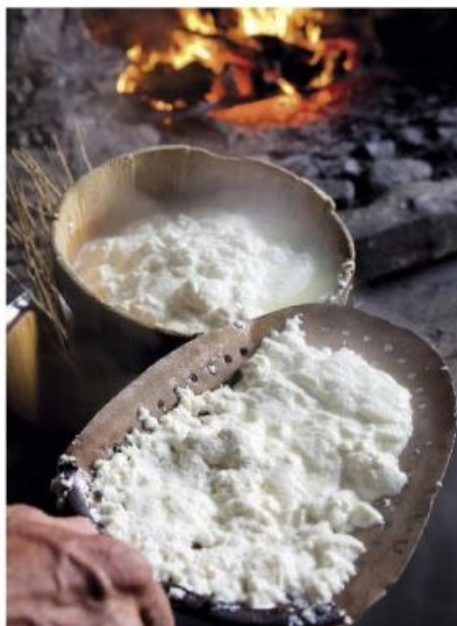
A DESTRA: i grappoli di uva chiavennasca in appassimento per la realizzazione del vino sforzato. SOTTO: preparazione del formaggio in una malga alpina; un particolare di un affresco del cinquecentesco Palazzo Besta di Tegglio; pannocchie stese a essiccare nella vicina Valchiavenna. A SINISTRA: fioritura in alta valle Spluga.



**C**HISCIÒI, SCIATT, TARÒZ, SCIMUDIN...  
*L'elenco dei piatti e dei prodotti della Valtellina è uno scioglilingua che fa venire l'acquolina. Sono sapori*

semplici, evocativi di un territorio a tratti ruvido, ma autentico come i suoi abitanti, che hanno saputo trarre ricette ricche di gusto dai pochi ingredienti dell'agricoltura di montagna. La strada da percorrere per incontrarli è la Statale 38, che corre parallela al fiume Adda attraversando tutta la valle, dal lago di Como a Bormio. Sul versante nord, imponenti pareti rocciose sono le prime testimoni di un ambiente

difficile: il paesaggio è aspro, costellato di vigne ripidissime, terrazzate l'una sull'altra, scandite da migliaia di chilometri di muretti in pietra. Dalla parte opposta il panorama sembra più aperto, ma subito ricomincia a salire verso le creste Orobiche. La prima sosta è all'Osteria del Crotto di Morbegno, dove si può ordinare un piatto di **bresaola** il prodotto valtellinese Igp più noto, amato anche da Giosuè Carducci che ne faceva regolare richiesta: "Quando voi troviate dell'altra bresavola bene stagionata ma non vecchia, Vi prego pur di mandarmene", scriveva nel 1893 alla famiglia proprietaria dell'albergo di Madesimo in cui trascorreva le vacanze. Grano saraceno e **Bitto**, il formaggio Dop prodotto solo





**PRODOTTI DI ZONA**

**BRESAOLA IGP**

La più nota carne salata italiana si ottiene da vari tagli di manzo, ma quella di punta d'anca è la più pregiata. Di solito la carne proviene dal Sudamerica; in Valtellina viene salata e stagionata per due o tre mesi. Una leggera affumicatura è tipica solo della zona di Chiavenna.

*"E tu pendevi tralcio da i retici balzi"*

**Vademecum**

**DOVE MANGIARE**

• **LOCANDA ALTAVILLA**

Un indirizzo imperdibile per sperimentare la cucina valtellinese. Ottima selezione di materie prime e vini. Anche B&B

Via ai Monti 46, Bianzone,  
tel. 0342720355, [www.altavilla.info](http://www.altavilla.info)

• **CROTASC**

In un crotto storico, piatti tradizionali e ottimi salumi, da assaggiare in abbinamento ai vini del proprietario, Mamete Prevostini. Bello il giardino, dove si mangia all'ombra di castagni secolari.

Via Don Primo Lucchinetti 63, Mese,  
tel. 034341003  
[www.ristorantecrotasc.com](http://www.ristorantecrotasc.com)

**DOVE SOGGIORNARE**

• **WINE HOTEL RETICI BALZI**

Camere moderne, ognuna dedicata a un vino valtellinese, tra le vigne a breve distanza da Sondrio.  
[www.hotelreticibalzi.it](http://www.hotelreticibalzi.it)

• **PALAZZO LAMBERTENGHI**

B&B di grande fascino, in un palazzo cinquecentesco arredato con mobili d'epoca a Tirano.

[www.palazzolambertenghi.eu](http://www.palazzolambertenghi.eu)

• **CONTRADA BELTRAMELLI**

Si dorme in edifici rurali, ristrutturati mantenendone intatta l'atmosfera. Anche ristorante.

[www.contradabeltramelli.com](http://www.contradabeltramelli.com)

**GLI ALTRI INDIRIZZI**

Osteria del Crotto [www.osteriadeltrotto.it](http://www.osteriadeltrotto.it)

Il Saraceno [www.salacereali.it](http://www.salacereali.it)

Alberto Marsetti [www.marsetti.it](http://www.marsetti.it)

Il Tabernario Enoteca delle Alpi

[www.enotecadellealpi.it](http://www.enotecadellealpi.it)

Nino Negri [www.ninonegri.it](http://www.ninonegri.it)

Arpepe [www.arpepe.com](http://www.arpepe.com)

Aldo Rainoldi [www.rainoldi.com](http://www.rainoldi.com)

Dirupi [www.dirupi.com](http://www.dirupi.com)

Alfio Mozzi tel. 0342358670

Boffalora [www.viniboffalora.it](http://www.viniboffalora.it)

Barbacàn [www.barbacan.it](http://www.barbacan.it)

Per maggiori informazioni  
[www.valtellina.it](http://www.valtellina.it), [www.in-lombardia.it](http://www.in-lombardia.it)



→  
 d'estate negli alpeggi e in grado di affinare per oltre dieci anni, si trovano uniti negli **sciatt**, le palline fritte servite con la cicoria, irrinunciabili per iniziare il pasto. Ma è da provare anche il più delicato **scimudin**, una formaggella di latte vaccino a pasta molle. Ambedue si possono acquistare alle porte di **Sondrio**, dal Saraceno, dove si può far incetta anche di farine per polenta, salumi, confetture, miele, dolci e vini. La città merita una visita per piazza Campello, su cui si affacciano la collegiata e il cinquecentesco palazzo Pretorio. A due passi c'è la cantina di Alberto Marsetti, che produce alcuni tra i migliori vini di Valtellina in un ambiente storico affascinante, e il Tabernario Enoteca delle Alpi, che propone ricette creative a base di ingredienti locali, eccellenti birre artigianali e una grande selezione di etichette valtellinesi. A pochi chilometri **Chiuro**, dove ha sede la Nino Negri, l'azienda vinicola più importante del territorio. La viticoltura locale è incentrata sull'uva nebbiolo, qui chiamata chiavennasca, la cui produzione si suddivide in cinque sottozone: Maroggia è quella →

**NATURA E TRADIZIONI** A DESTRA: i vigneti terrazzati in zona Grumello. SOTTO: la valle del Braulio, vicino al passo dello Stelvio, è una suggestiva meta per un'escursione di fine estate.

A SINISTRA: la preparazione dei pizzoccheri e la besciola, una pagnottella dolce, preparata con farina di frumento, grano saraceno e frutta secca, che si mangia soprattutto durante le festività.



*odorando florido al murmure de' fiumi"* (Giosuè Carducci)





Fotografie di Michele Bella, Livio Pianta/World Images



**IL FASCINO DEL TEMPO** SOPRA: l'attrazione principale della vicina Valchiavenna è Palazzo Vertemate Franchi, unico edificio scampato miracolosamente alla disastrosa frana che distrusse il borgo di Piuro nel 1618. Fatto erigere nella seconda metà del XVI secolo da una ricca famiglia di commercianti, l'elegante edificio conserva stanze mirabilmente affrescate o sale con pareti rivestite di legno intagliato, monumentali stufe in maiolica e quadri importanti, come quello che mostra l'abitato di Piuro prima della frana. A qualche chilometro dal palazzo si trovano le cascate Acquafraggia che offrono la possibilità di compiere un'escursione in un appagante contesto paesaggistico. A SINISTRA: il Castel Grumello, in posizione panoramica tra le vigne di Montagna di Valtellina, e la cantina di Mamete Prevostini, importante produttore di vino e proprietario del caratteristico ristorante Crotasc a Mese, vicino a Chiavenna.

→ più a ovest, seguita da Sassella, Grumello, Inferno e, per ultima, Valgella. Ai Valtellina Superiore si affianca lo **Sforzato**, un vino robusto e di grande pregio, fatto con le uve appassite. Negli ultimi tempi alle cantine storiche, come Arpepe e Aldo Rainoldi, si sono affiancate aziende di giovani produttori, quali Dirupi, Alfio Mozzi, Boffalora e Barbacàn, che realizzano etichette di sorprendente bontà. La tappa successiva è **Teglio**, dove si visita il cinquecentesco Palazzo Besta, con i suoi splendidi affreschi raffiguranti episodi biblici e mitologici. L'antico borgo è celebre per aver dato il nome a tutta la Valtellina (*Tillium* era il suo antico appellativo) e per essere patria dei **pizzoccheri**, corte fettuccine di grano saraceno che si condiscono con verza,

cipolla e Casera, altro formaggio Dop di latte vaccino a pasta semicotta. Pochi chilometri più a est, ecco **Tirano**, dove si assaggiano i **chisciöi**, frittelle di grano saraceno con un cuore filante di formaggio. Domina il paese l'imponente mole del santuario, eretto nel Cinquecento come baluardo contro la fede protestante dei vicini Grigioni. La Svizzera è a un passo e si può raggiungere a bordo del Bernina Express che parte proprio da qui. In alternativa si prosegue sulla Statale 38 che vira bruscamente a nord, in un paesaggio che diventa più alpino e dove la coltivazione dell'uva lascia il posto a quella delle **mele**. La meta finale è **Bormio**, per qualche giorno all'insegna di terme e relax, o **Livigno**, per dedicarsi a uno shopping sfrenato e tax free.



#### SAPORI DI MONTAGNA

Semplici verdure  
dell'orto, rese  
ghiotte da burro  
e formaggio.

### LA RICETTA TIPICA

Un classico della cucina valtellinese, un vero **PIATTO UNICO** per l'abbondante presenza di burro e formaggio. Il nome significa "miscuglio", in omaggio alla semplicissima tecnica di preparazione. Il formaggio ideale è un Casera giovane, la cui dolcezza, che ricorda il latte, si abbina a meraviglia anche con il gusto intenso del grano saraceno, come nei pizzoccheri.

## Taròz

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 1 ora

**Vegetariana senza glutine**

#### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1 kg patate  
400 g fagiolini  
250 g formaggio Casera  
200 g burro  
100 g fagioli lessati  
40 g cipolla  
sale - pepe

**CUOCETE** le patate intere in acqua bollente, sbuccatele e tagliatele a cubetti.

**MONDATE** i fagiolini, tagliateli a pezzi e cuoceteli in acqua bollente per 10'.

**UNITE** patate e fagiolini in un tegame, aggiungete i fagioli e fate cuocere per 2' a fuoco lento, quindi incorporate la metà del burro e mescolate, rompendo le verdure con un cucchiaino, fino a ottenere un impasto abbastanza uniforme.

**TRITATE** la cipolla e fatela rosolare a parte con la metà rimanente del burro, quindi unitela alle altre verdure e mescolate.

**TAGLIATE** a dadini il formaggio e incorporatelo alle verdure, mescolando finché non si è completamente sciolto.

**PEPATE** il taròz e servitelo ben caldo.

**PREPARAZIONE** JOËLLE NÉDERLANTS

**TESTO** VALENTINA VERCELLI

**FOTOGRAFIA E STYLING** BEATRICE PRADA

❖ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **28 giugno**

# Piaceri di cantina

OGGI SONO MOLTE LE **CANTINE COOPERATIVE** CHE PRODUCONO VINI DI ECCELLENTE QUALITÀ A PREZZI DAVVERO INVOGLIANTI. DA NORD A SUD NOVE ETICHETTE DA SPERIMENTARE

A CURA DI GIUSEPPE VACCARINI

## Nord

### 1 PIEMONTE

#### **Dogliani Superiore Clou 2013**

**Clavesana (10 euro).** La Clavesana è la maggiore cantina produttrice di Dogliani, un rosso a base di **dolcetto**, tipico delle Langhe. Il Clou nasce dalla selezione delle migliori uve; ha un aroma intenso di lampone, ciliegia e mandorla, e un sapore morbido ed equilibrato. Si serve a 15-17 °C.

**BUONO CON:** *carpacci e tartare di manzo, coniglio arrostito, robiola.*

Clavesana (CN), tel. 0173790451, [www.inclavesana.it](http://www.inclavesana.it)

### 2 ALTO ADIGE

#### **Alto Adige Valle Isarco Kerner**

#### **Aristos 2015 Cantina Valle Isarco**

**(16 euro).** In attività da 55 anni, con 130 soci, la Cantina Valle Isarco è una delle più importanti realtà cooperative d'Italia. Il vino, frutto di un vitigno a bacca bianca che ama i **climi freddi**, è aromatico ed elegante, con persistenti note speziate. Si serve a 10-12 °C.

**BUONO CON:** *speck, piatti a base di uova e funghi, pesci d'acqua dolce, risotto alle erbe.*

Chiusa (BZ), tel. 0472847553, [www.eisacktalerkellerei.it](http://www.eisacktalerkellerei.it)

### 3 FRIULI-VENEZIA GIULIA

#### **Collio Friulano 2015 Cantina**

**Produttori Cormons (11 euro).** La cantina comprende 456 ettari di vigna, di cui l'85% è biologico; celebra la **Vigna del mondo**, una collezione di 855 vitigni di tutto il pianeta, con cui si produce il Vino della Pace. Il Collio Friulano è un bianco fresco con profumi di mandorla e mimosa. Si serve a 8-10 °C.

**BUONO CON:** *antipasti di pesce, prosciutto crudo, frittata con le erbe, pesce alla griglia.*

Cormons (GO), tel. 048162471, [www.cormons.com](http://www.cormons.com)



## Belle maniere

DI FIAMMETTA FADDA

### **SUGHERO, ADDIO?**

**All'estero vedo sempre più spesso bottiglie di vino col tappo di silicone. Finiremo per dover rinunciare al sughero?**

È vero che i rigoristi inorridiscono di fronte a qualsiasi ipotesi diversa dal sughero. Che pure non è una garanzia perché, se è di cattiva qualità o se la bottiglia è mal conservata, può rovinare il contenuto. Viceversa ci sono nuove metodologie, spesso nate in paesi dove il vino è meno mitizzato che in Europa. Nell'ordine: il tappo di silicone, materiale neutro spesso "travestito" per colore e aspetto da sughero; il tappo a vite, con la capsula di metallo che si avvita al collo della bottiglia; il tappo a elica, che ruota, stappando con comodità e ritappando perfettamente la bottiglia; e infine il tappo a corona, il più difficile da accettare anche per i consumatori più laici. Ciascun metodo presenta vantaggi e svantaggi, ma nel mondo si beve sempre più vino. E una quercia impiega dieci anni a fare il sughero.

## Centro

### 1 TOSCANA

**Chianti Classico RBB1961 2012 Cantina Sociale del Chianti e Chianti Classico (10 euro).** Da uve sangiovese e canaiolo, è un Chianti molto **territoriale**, con aromi di frutti di bosco e tannini vellutati. Il nome è un omaggio al nobile Ranuccio Bianchi Bandinelli, che nel 1961 creò una cooperativa con i mezzadri che coltivavano i terreni della sua tenuta di Geggiano. Si serve a 16-18 °C.

**BUONO CON:** *arrosti misti, maialino al forno, formaggi a pasta dura stagionati.*  
Poggibonsi (SI), tel. 0577930886, [www.cantinasocialechianti.it](http://www.cantinasocialechianti.it)

### 2 LAZIO

**Frascati Superiore Sine Metu 2015 Cantina Sociale Monte Porzio Catone (4,50 euro).** Il Frascati è il vino bianco **laziale per eccellenza**, apprezzato già dagli antichi Romani. Il Sine Metu, prodotto con le migliori uve della cooperativa,

è sapido, con un gusto di fiori di campo e frutta gialla. Da bere "senza paura", come dice il suo nome. Si serve a 10-12 °C.

**BUONO CON:** *gnocchi alla romana, cernia con taccole, formaggi non stagionati.*  
Monte Porzio Catone (RM)  
tel. 069449195, [www.cantinasocialempc.com](http://www.cantinasocialempc.com)

### 3 ABRUZZO

**Montepulciano d'Abruzzo Laus Vitae Riserva 2009 Citra Vini (28 euro).** Citra Vini, con 3000 soci e 6000 ettari di vigne, è la principale cantina d'Abruzzo. Il Laus Vitae Riserva, con i suoi inebrianti profumi fruttati e speziati, è il più importante vino prodotto; il nome è un omaggio a Gabriele D'Annunzio, che così intitolò una sua **poesia**. Si serve a 16-18 °C.

**BUONO CON:** *porchetta, agnello scottadito, funghi porcini ripieni.*  
Ortona (CH), tel. 0859031342, [www.citra.it](http://www.citra.it)



DA PROVARE  
ANCHE COME  
VINO DA  
MEDITAZIONE,  
INSIEME AL  
CIOCCOLATO  
FONDENTE

## Sud

### 1 PUGLIA

**Bombino Nobiles 2015 Cantina Sociale San Severo (6,50 euro).** Fondata nel 1933, la Cantina Sociale di San Severo è tra le più antiche cooperative vinicole pugliesi. Il Bombino Nobiles ha un gusto fresco, con aromi che ricordano la **frutta esotica** e la salvia e una gradazione alcolica contenuta (12%). Si serve a 8-10 °C.

**BUONO CON:** *pasta con verdure, piatti a base di pesce di mare.*  
San Severo (FG), tel. 0882221125, [www.anticacantina.it](http://www.anticacantina.it)

### 2 SICILIA

**Grillo Lumà 2015 Cantina Cellaro (11,50 euro).** Proviene da terreni argillosi e calcarei questo Grillo delicato e piacevole, con sentori di frutta esotica e mela. Si chiama Lumà per ricordare le tante **chioccioline** presenti nei vigneti, testimoni delle buone pratiche agricole. Si serve a 8-10 °C.

**BUONO CON:** *pesce spada affumicato, zuppe di pesce, risotti con crostacei, pesce azzurro.*  
Sambuca di Sicilia (AG), tel. 0925941230, [www.cellaro.it](http://www.cellaro.it)

### 3 SARDEGNA

**Cannonau di Sardegna Dolia 2014 Cantina Sociale di Dolianova (6 euro).** Un vino di grande espressione territoriale, avvolgente, con aromi di frutti di bosco. Adatto a un medio invecchiamento, è un buon biglietto da visita della Cantina Sociale di Dolianova, premiata con **prestigiosi riconoscimenti** in Italia e nel mondo. Si serve a 18-20 °C.

**BUONO CON:** *arrosti di carni rosse, cacciagione, formaggi dal sapore forte e piccante.*  
Dolianova (CA), tel. 070744101, [www.cantinedidolianova.it](http://www.cantinedidolianova.it)

**LO STILE IN TAVOLA**  
Bicchieri Riedel.



IL VITIGNO  
GRILLO ERA  
MOLTO COLTIVATO  
IN SICILIA PER  
LA PRODUZIONE  
DEL MARSALA



# Antipasti

Dal mare, dal bosco, dalla montagna e dagli Stati Uniti:  
sei proposte per aprire un pranzo in modo  
**SFIZIOSO** o tradizionale, incantando anche i bambini

**RICETTE** DAVIDE NOVATI  
**ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI  
**TESTI** VALENTINA VERCELLI  
**FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

## GLI ANACARDI

Sono i semi di una pianta originaria del Brasile, l'*Anacardium Occidentale*, di cui si consumano anche i frutti. Tostati e salati, sono un classico accompagnamento dell'aperitivo, fermo restando che è meglio non eccedere: ogni manciata contiene 30 calorie.

## 1 Raviggio con salsa verde e mostarda

**IMPEGNO** Medio **TEMPO** 2 ore  
**Vegetariana senza glutine**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

150 g pera – 40 g anacardi – 40 g basilico più un po' – 30 g zucchero – caglio – latte  
senape in polvere – ghiaccio – olio extravergine di oliva – glassa al balsamico – sale

**PREPARATE** il raviggio come indicato nella Scuola di cucina qui accanto, utilizzando 1 litro di latte e 12 g di caglio.

**FRULLATE** il basilico con 60 g di olio e 60 g di ghiaccio, fino a ottenere un composto liquido, quindi aggiungete un pizzico di sale (salsa verde al basilico).

**SBUCCIATE** la pera, tagliatela in otto parti per il lungo eliminando il torsolo, e lasciatela marinare per 30' nello zucchero, così che rilasci l'acqua in eccesso.

**PONETE** su una placca rivestita di carta da forno le fette di pera sgocciolate e infornatele a 100 °C. Dopo 15' giratele e proseguite la cottura per altri 30', quindi giratele di nuovo e continuate a cuocerle per altri 40'.

**AROMATIZZATE** le fette di pera con la senape in polvere (mostarda di pera).

**TOSTATE** gli anacardi in una padella ben calda per 2'.

**DIVIDETE** il raviggio in quattro porzioni.

**METTETE** in un piatto uno strato di salsa al basilico, adagiatevi una porzione di raviggio, guarnite con gli anacardi, due fettine di pera, qualche fogliolina di basilico e qualche goccia di glassa al balsamico e servite.

**LA SIGNORA OLGA** dice che la trasformazione del latte in formaggio è uno spettacolo che incanta i bambini, e non solo, con il fascino di una magia.

**OLIO** mediamente fruttato, morbido, con note di pomodoro e di mandorla.

• Olio pugliese o siciliano da olive Ogliarola

**VINO** bianco giovane, secco e fragrante.

• Garda Riesling Italico

• Vini del Piave Verduzzo

• Falerio dei Colli Ascolani

## Scuola di cucina

### IL RAVIGGIOLO

È un formaggio a pasta bianca tipico della Toscana e di altre regioni dell'Italia centrale. Di solito a base di latte di capra o di pecora, può essere fatto anche con latte vaccino, come in questo caso.

Ha consistenza morbida e un sapore dolce e delicato.

È meglio mangiarlo appena fatto, ma si può conservare in frigorifero per quattro o cinque giorni.

**a-b** Portate il latte a una temperatura di 40 °C, aggiungete il caglio (si compra in farmacia e dura un anno in frigorifero) e fate riposare per 5'.

**c** Incidete il composto in quattro parti (i tagli si intravedranno appena), quindi copritelo a filo con acqua bollente salata e lasciate riposare almeno per 30', in modo che il raviggio diventi sapido e gustoso.

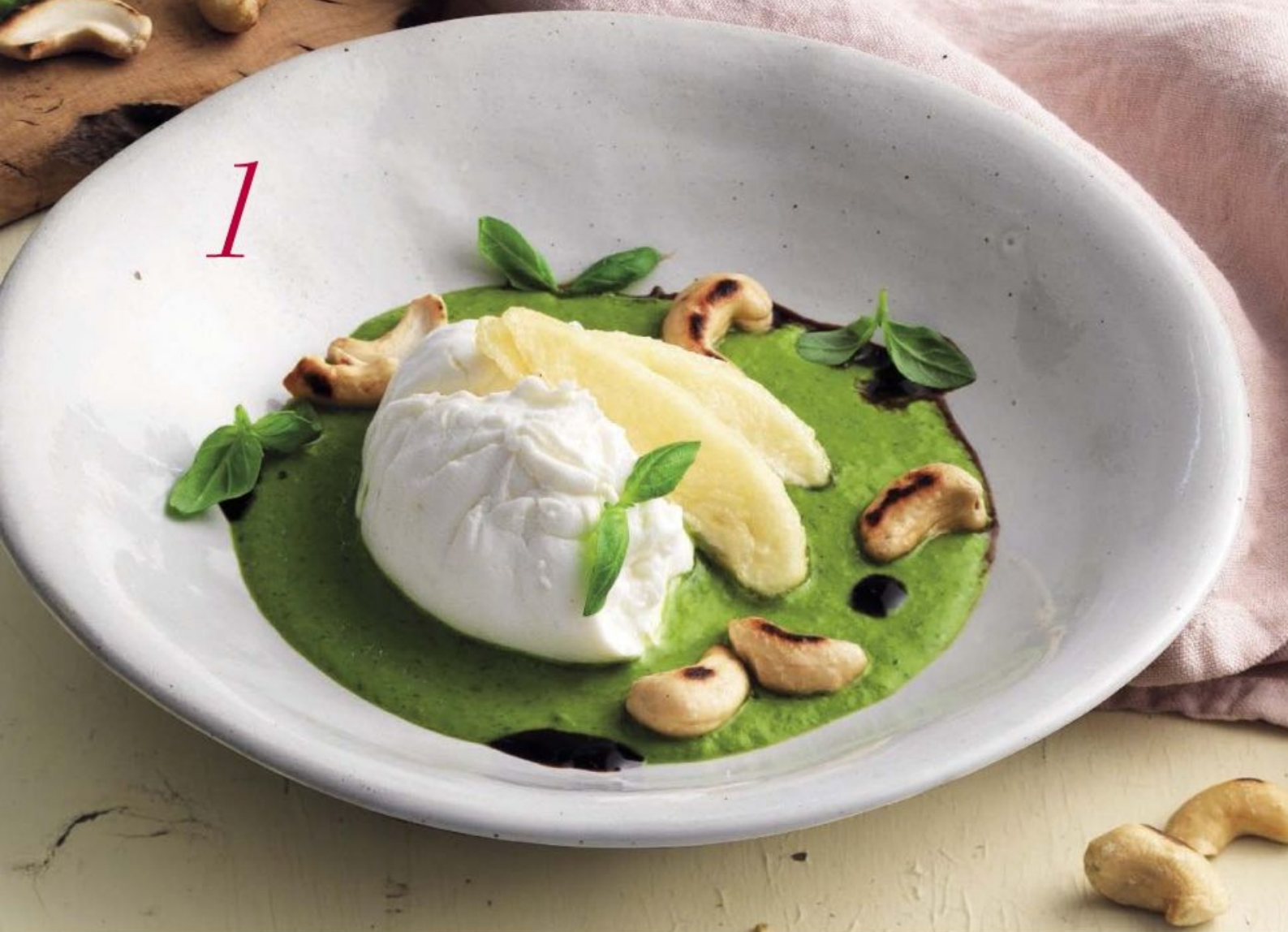
**d-e** Estraiete il raviggio dalla salamoia con l'aiuto di una schiumarola e mettetelo in uno scolapasta per eliminare l'acqua in eccesso. Ponete quindi il formaggio in un panno di tessuto sottile e lasciatelo sgocciolare per almeno altri 20'.

A



## LO STILE IN TAVOLA

Piatto del ravviggiolo e piatto degli scampi Unomi Laboratorio di Ceramica, pentolina del ravviggiolo Risoli, pentola di ghisa dello "smacafam" Le Creuset, piatto delle uova Virginia Casa, piatti del pane con uvetta H&H-Pengo, tovaglioli Once Milano.



B



C



D



E





## 2 Finferli al Marsala

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 1 ora

**Vegetariana senza glutine**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g finferli – 250 g patate

150 g cipolla bionda

20 g formaggio grana

burro – Marsala – brodo vegetale

maggiorana – polvere di pistacchio

olio extravergine di oliva – sale – pepe

**MONDATE** la cipolla e riducetela a pezzetti; sbucciate le patate e tagliatele a fettine sottili; pulite i funghi e tenetene da parte circa 100 g dei più belli.

**SCALDATE** un cucchiaino di olio in una padella, fatevi appassire la cipolla per 5', aggiungete le fettine di patata e, dopo 3', mezzo litro di brodo vegetale. Dopo 10' unite i finferli, proseguite la cottura per altri 5', quindi frullate tutto ottenendo una crema.

**GRATTUGIATE** il grana e scaldatelo in una padella finché non otterrete una cialda dorata; con l'aiuto di una paletta, staccatela dalla pentola e lasciatela raffreddare.

**SBOLLENTATE** per 1' i finferli rimasti, quindi scolateli bene. Scaldate un cucchiaino di olio in una padella, aggiungete i finferli e, dopo 1', una noce di burro, sale, pepe e mezza tazzina di Marsala. Fate saltare i funghi per 2' a fiamma viva.

**DIVIDETE** la crema in quattro bicchierini, adagiatevi sopra i finferli, guarnite con un pezzo di cialda di grana, la polvere di pistacchio, la maggiorana e servite.

**VINO** rosso secco e leggero di corpo.

• Valle d'Aosta Gamay

• Valdichiana Rosso

• San Vito di Luzzi Rosso



## 3 “Smacafam”

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 50 minuti

### INGREDIENTI PER 10 PERSONE

750 g latte – 300 g farina

300 g luganega – 50 g lardo – 3 uova

olio extravergine di oliva – sale – pepe

**SCALDATE** il lardo per 10' a fuoco basso, in modo che si sciolga senza friggere, quindi filtratelo e lasciatelo intiepidire.

**SBATTETE** le uova, aggiungete metà del latte, unite la farina setacciandola, mescolate e incorporate il latte rimasto con il lardo tiepido, 3 pizzichi di sale e una macinata di pepe.

**IL NOME**  
Si deve al broker di New York Lemuel Benedict, che per primo si fece servire un piatto simile al ristorante del Waldorf Astoria

4

**PRIVATE** la luganega del budello, sbriciolatene grossolanamente 200 g, fatela rosolare in padella per 3', quindi unitela all'impasto.

**UNGETE** una padella con un cucchiaino di olio, versate l'impasto e fate cuocere per 1', poi infornate a 200 °C. Dopo 5' aggiungete la luganega avanzata tagliata a tocchetti per guarnire la superficie dello "smacafam" e proseguite la cottura per altri 25'.

**SERVITE** lo "smacafam" a fette, accompagnandolo a piacere con un'insalata di tarassaco e mela verde.

#### TRADIZIONI REGIONALI

Questa sostanziosa torta salata tipica del Trentino è legata al periodo del Carnevale, ma è una ricetta da tenere presente anche per un pranzo tra amici in montagna. Il nome significa "schiaccia fame", a sottolineare il suo potere saziante. Spesso è accompagnata da un'insalata di tarassaco, il cui sapore amaricante ben bilancia la grassezza del piatto.

**VINO** rosso secco e leggero di corpo.

- Colline Novaresi Croatina
- Trentino Marzemino
- Colli Amerini Rosso

## 4 Uova alla Benedict

**IMPEGNO** Medio  
**TEMPO** 30 minuti

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

85 g burro – 60 g ribes rosso  
4 uova – 4 tuorli – 4 fette di pancetta  
4 fette di pan brioche – erba cipollina  
succo di limone – aceto – sale – pepe

**MONTATE** con una frusta i tuorli a bagnomaria con una tazzina da caffè di acqua e un pizzico di sale; unite il burro a temperatura ambiente mischiando fino a ottenere un composto uniforme e cremoso, quindi aggiungete un cucchiaino

di succo di limone (salsa olandese).

**FATE** sobbollire un litro di acqua con 10 g di aceto, quindi create un piccolo vortice con l'aiuto di un mestolo e versatevi un uovo precedentemente aperto in un bicchiere, tenendo la fiamma bassa e cuocendo per 3'; ripetete l'operazione con le altre uova (uova in camicia).

**METTETE** in una teglia tra due fogli di carta da forno le fette di pancetta, a 180 °C per 10' con un peso per non farle arricciare.

**TAGLIATE** le fette di pan brioche in due triangoli e tostatele per 1' per lato in forno con modalità grill a 280 °C.

**ADAGIATE** in ciascun piatto due pezzi di pan brioche, un uovo in camicia e una fetta di pancetta. Completate con la salsa olandese, il ribes rosso, erba cipollina e pepe.

**VINO** bianco secco, sapido e floreale.

- Valdadige Terradeiforti Pinot grigio
- Pomino Chardonnay
- Est! Est!! Est!!!

## SCEGLIERE GLI SCAMPI

L'ideale è acquistarli vivi per essere certi della loro **freschezza**. Devono comunque avere colore uniforme, peso consistente, occhi turgidi, neri. All'olfatto non deve sentirsi odore di ammoniaca.

## 5 Scampi con fagiolini allo zenzero e mirtilli

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 30 minuti  
**Senza glutine**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

12 scampi  
200 g fagiolini  
80 g mirtilli  
4 g zenzero fresco  
brandy - burro - olio extravergine di oliva  
sale - pepe

**MONDATE** i fagiolini, cuoceteli in acqua bollente salata per 5', quindi raffreddateli in acqua e ghiaccio.

**DIVIDETE** i fagiolini a metà per il lungo e conditeli con lo zenzero grattugiato, un filo di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

**SCALDATE** un cucchiaino di olio in una padella, unite gli scampi aggiungendo una noce di burro, sale e pepe.

Dopo un paio di minuti girate gli scampi e sfumate con una tazzina di brandy sulla fiamma vivace, cuocendoli per un altro minuto.

**SERVITE** gli scampi con i fagiolini e i mirtilli.

**LA SIGNORA OLGA** dice che per cuocere gli scampi in modo che rimangano dritti, bisogna infilare uno spiedino di legno sotto il carapace, partendo dalla coda e facendolo uscire prima della testa. Lo spiedino andrà poi eliminato al momento di servire gli scampi in tavola. Questo semplice accorgimento rende il piatto di portata più bello e facilita i commensali nello sguisciare la polpa.

**VINO** bianco giovane, secco e fragrante.

- Alto Adige Valle Venosta Kerner
- Pietraviva Malvasia bianca lunga
- Ischia Bianco Superiore

## 6 Pane con uvetta, gorgonzola e composta di uva

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 35 minuti  
**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

240 g pane con uvetta  
200 g uva fragola  
150 g gorgonzola dolce  
45 g zucchero - burro  
40 g noci - cannella - timo

**DIRASPATE** l'uva fragola.

**FATE** cuocere gli acini con lo zucchero in una pentolina coperta a fuoco medio, finché non inizia il bollore, quindi mescolate e proseguite la cottura senza coperchio per 20', ottenendo la composta.

**SPEGNETE** il fuoco e spolverate la composta con la cannella.

**TAGLIATE** a metà i panini con l'uvetta e tostateli per 3' in padella con una noce di burro. Togliete i panini e tostate le noci per 1' nella stessa padella.

**SCHIACCIATE** grossolanamente il gorgonzola con l'aiuto di una forchetta riducendolo a una crema, quindi distribuitelo sulle fette di pane.

**GUARNITE** con la composta, le noci tostate e alcuni rametti di timo a piacere e servite.

**VINO** rosso frizzante e leggero di corpo.

- San Colombano
- Modena Rosso frizzante
- Penisola Sorrentina Gragnano rosso frizzante

6

♦♦ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **27 giugno**

# Primi

Piatti rustici che profumano di casa per un **BUON RIENTRO** dalle ferie. Come la pasta fresca, la minestra e i ricchi condimenti di carne, verdure e formaggio. E sferette di ricotta o riso rosso, per due idee easy



**RICETTE** GIOVANNI RUGGIERI  
**ABBINAMENTI VINI/RICETTE**  
GIUSEPPE VACCARINI  
**TESTI** AMBRA GIOVANOLI  
**FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI  
**STYLING** BEATRICE PRADA

## TROFIE "HOME MADE"

**T**radizionali della cucina ligure, questi gnocchetti ritorti si preparano solo con semola e acqua.

Oggi si acquistano pronte dovunque, ma fatte in casa sono ancora più ghiotte. L'astuzia per la buona riuscita sta nell'acquisire la giusta manualità per torcerle: non preoccupatevi se le prime non riusciranno perfette, serve solo un po' di pratica. Ecco come si preparano.

**a-b** Impastate in una ciotola, con la punta delle dita, 500 g di semola di grano duro con 2 pizzichi di sale e 250-260 g di acqua, aggiungendola gradualmente. Trasferite l'impasto sulla spianatoia e lavoratelo per una decina di minuti, finché non otterrete una pasta morbida e liscia: se dopo 10' la pasta risultasse ancora troppo soda, unite un cucchiaino di acqua. Avvolgetela in un canovaccio e lasciatela riposare, fuori del frigo, per 30'.

**c** Prelevate via via una parte di pasta, conservando il resto sotto il canovaccio, allungatela con le palme delle mani formando un lungo filoncino (ø 1 cm) e tagliatelo in gnocchetti di 2 cm.

**d** Date a ogni gnocchetto la tipica forma elicoidale della trofia usando la parte esterna della mano: premete leggermente la pasta con l'attaccatura del polso, poi trascinatela verso di voi, seguendo un'andatura obliqua e tenendo la mano rigida fino ad arrivare al dito mignolo.



## 1 Trofie con salsa al limone, menta e stufato di agnello

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 2 ore

### INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

600 g cosciotto di agnello in pezzi  
500 g trofie fresche - 100 g burro  
10 foglie di menta - 2 limoni piccoli - timo  
vino bianco - aglio - concentrato di pomodoro  
olio extravergine di oliva - sale - pepe

**SPOLPATE** i pezzi di agnello con un coltello affilato.

**TAGLIATE** la polpa a cubi di un paio di centimetri, salateli, pepateli, quindi rosolateli in una padella antiaderente velata di olio con 2 spicchi di aglio, a fuoco vivace, per 4-5'.

**SFUMATE** la carne con mezzo bicchiere di vino bianco e, non appena sarà evaporato, aggiungete un cucchiaino di concentrato di pomodoro, mescolate e trasferite tutto in una casseruola adatta alla cottura in forno.

**DEGLASSATE** la padella di cottura della carne con un bicchiere di acqua in modo da raccogliere tutti gli umori rilasciati, versatela nella casseruola, aggiungete le foglie di 3 rametti di timo, quindi coprite con un foglio di alluminio, lasciando un'apertura per far fuoriuscire l'umidità.

**INFORNATE** la casseruola a 180 °C per 1 ora e 30', senza mai mescolare e rimuovendo l'alluminio negli ultimi 30'.

**FRULLATE** 50 g olio con le foglie di menta e la scorza grattugiata di mezzo limone, ottenendo un intingolo fluido e profumato. Conservatelo in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.

**SCIOGLIETE** molto delicatamente il burro in una casseruolina, poi spostatelo dal fuoco e unitevi il succo di 2 limoni e la scorza grattugiata di 1/2 limone, ottenendo una salsa cremosa.

**LESSATE** le trofie (potete prepararle come descritto nella Scuola di cucina qui a fianco) in acqua salata per 3-4'. Scolatele con il mestolo forato, trasferitele in una zuppiera con due cucchiari di acqua di cottura e amalgamatevi la salsa al limone.

**SERVITE** le trofie con l'intingolo alla menta e lo stufato di agnello. Decorate a piacere con foglioline di menta.

**LA SIGNORA OLGA** dice che potete portare in tavola lo stufato di agnello nella sua casseruola: ogni commensale potrà servirsi la quantità gradita.

**VINO** rosso secco e leggero di corpo.

- Colline Saluzzesi Pelaverga
- Orcia Rosso
- Melissa Rosso

### LO STILE IN TAVOLA

Piatto della minestra alla viterbese Virginia Casa, piatto e sottopiatto del timballo di riso rosso H&H-Pengo, tutti i tovaglioli Once Milano.



## 2 Sferette fredde di ricotta con verdure caramellate

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 30 minuti  
**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

360 g ricotta di capra soda  
100 g pangrattato  
80 g grana grattugiato  
2 cespi di indivia belga  
2 cipolle rosse  
zucchero - olio extravergine di oliva - sale

**SPUNTATE** i cespi di indivia e tagliateli in spicchi.

**SBUCCIATE** le cipolle, tagliatele a metà, poi separate gli strati ricavando delle falde e tagliatele in larghe listerelle.

**TOSTATE** il pangrattato in una padella antiaderente con un pizzico di sale e un filo di olio per un paio di minuti.

**TRASFERITE** il pangrattato in un piatto e nella stessa padella brasatevi le cipolle e l'indivia con un filo di olio e un pizzico di sale, a fuoco molto vivace, per 2'. Unite nelle verdure 2 cucchiaini di zucchero e fatele caramellare per 1'.

**MESCOLATE** in una ciotola la ricotta con il grana, poi plasmate il composto in circa 60 sferette (ø 2 cm) e passatele nel pangrattato tostato.

**DISTRIBUITE** le verdure caramellate nei piatti con 10 palline ciascuno.

**VINO** bianco giovane, secco e fragrante.

- Monferrato Bianco
- Carso Malvasia
- Castel del Monte Bianco

## 3 Minestra alla viterbese

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 50 minuti  
**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

50 g semolino - 2 pomodori  
1 patata grande - 1 zuccina grande  
1 carota - 1 gambo di sedano - 1 cipolla  
grana grattugiato - burro - aglio - basilico  
prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale

**TAGLIATE** la zuccina a listerelle sottili.

**MONDATE** e sminuzzate la cipolla.

**PREPARATE** un trito con uno spicchio di aglio, un grosso ciuffo di prezzemolo, una decina di foglie di basilico e il sedano.

**PELATE** la patata e raschiate la carota, quindi grattugiatele, riducendole in poltiglia.

**SPELLATE** i pomodori e tagliateli a pezzetti.

**RACCOGLIETE** in una casseruola le verdure (tranne i pomodori) e il trito; bagnate con un litro di acqua e cuocete per 8-10'.

**VERSATE** poi il semolino e amalgamate bene; proseguite la cottura per 15', unendo verso la fine metà dei pomodori. Togliete dal fuoco la minestra e mantecatela con una noce di burro e 2 abbondanti cucchiaini di grana.

**DISTRIBUITE** la minestra tiepida nei piatti completando con il resto dei pomodori, altre foglie di basilico e un filo di olio.

**TRADIZIONI REGIONALI** Nel Viterbese zuppe e minestre di verdure di stagione, legumi, pane o cereali sono tra i piatti locali più caratteristici. Una ricetta semplice, ma che richiedeva alle donne di casa la massima qualità nella fattura per non scadere a brodaglia, in dialetto "bujacca", termine con cui si definiva la minestra dei poveri e dei carcerati. Nelle ricette moderne, il semolino è sostituito da pasta piccola o spezzata.

**OLIO** mediamente fruttato, con aromi vegetali e amaro e piccante ben dosati.

- Tuscia Dop
- Canino Dop

**VINO** bianco giovane, secco e fragrante.

- Riviera del Brenta Bianco
- Tarquinia Bianco
- Lizzano Bianco

## 4 Raviolini di barbabietola, friggittelli e pecorino

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora e 20' più 30' di riposo della pasta

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

300 g ricotta vaccina

250 g farina 0 più un po'

190 g 10 tuorli

150 g barbabietola pronta lessata

150 g friggittelli

100 g aceto di vino bianco – 100 g zucchero

1 uovo – pecorino semistagionato

grana grattugiato

olio extravergine di oliva – sale – pepe

**IMPASTATE** la farina con i tuorli, a mano o con la macchina impastatrice; lavorate finché non ricaverete un panetto omogeneo. Lasciatelo riposare in una ciotola avvolta nella pellicola, fuori del frigo, per circa 30'.

**PELATE** la barbabietola e frullatela.

**MESCOLATE** in una ciotola la ricotta con 2 cucchiaini di grana, un pizzico di sale e l'uovo intero, poi unitevi la barbabietola frullata ottenendo un composto cremoso di colore fucsia.

**STENDETE** il panetto di pasta in lunghe sfoglie spesse un millimetro.

**DISTRIBUITE** su ogni sfoglia due file di ripieno in mucchietti distanziati di 3-4 cm, una appena sotto e l'altra appena sopra la linea centrale: per un risultato più preciso l'ideale è usare la tasca da pasticciere.

**RISVOLTATE** i lembi di pasta sopra alle due file di ripieno e premete fra i vari mucchietti, lungo la linea centrale e lungo i bordi per sigillare tutti i raviolini, quindi separateli con la rotella dentellata, tagliando prima lungo la linea centrale poi fra gli spazi liberi. Conservateli in un vassoio infarinato.

**SPUNTATE** i friggittelli, apriteli a metà, eliminate i semi, poi tagliateli a pezzetti.

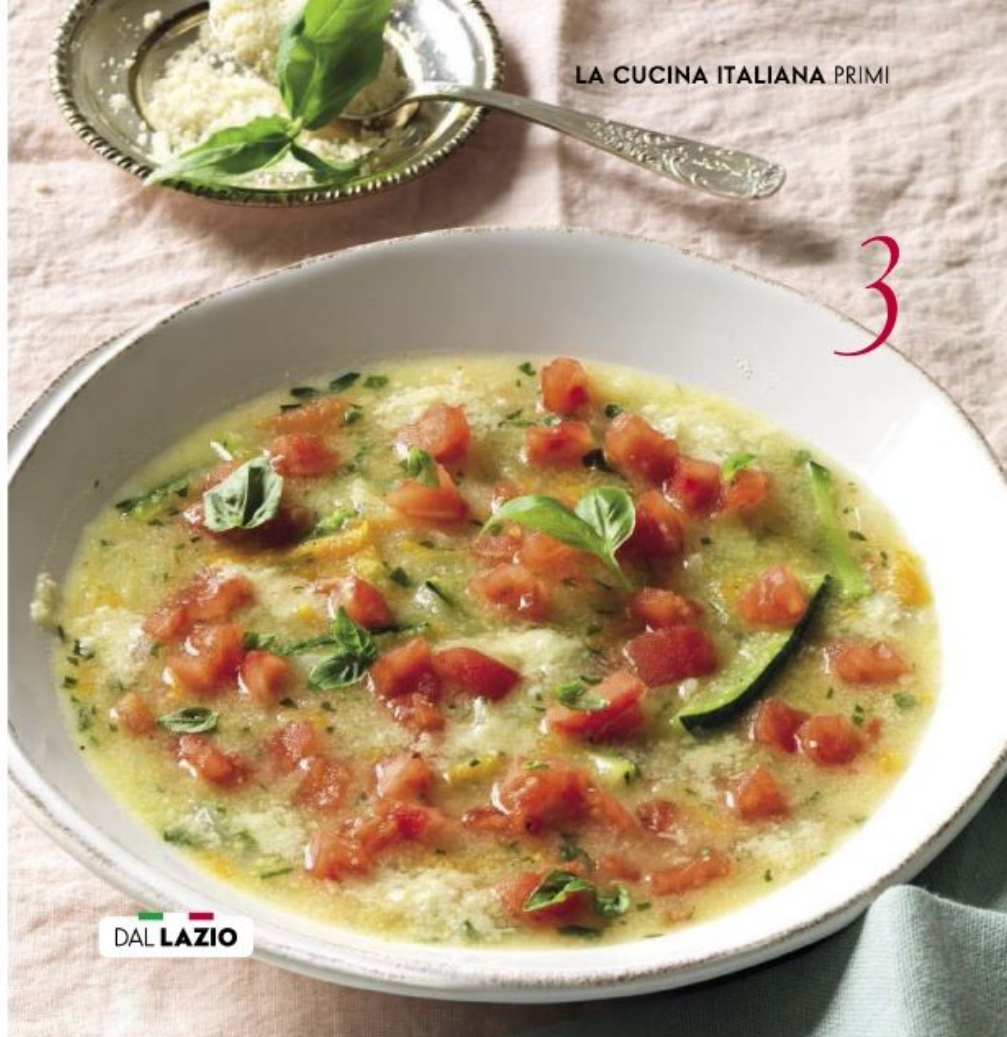
**PORTATE** a bollore in una casseruola l'aceto con lo zucchero, un grosso pizzico di sale e cuocetevi i friggittelli per 6-7'.

**LESSATE** i ravioli in acqua salata per circa 3' dal bollore. Scolateli con il mestolo forato, per non romperli, e conditeli con un filo di olio.

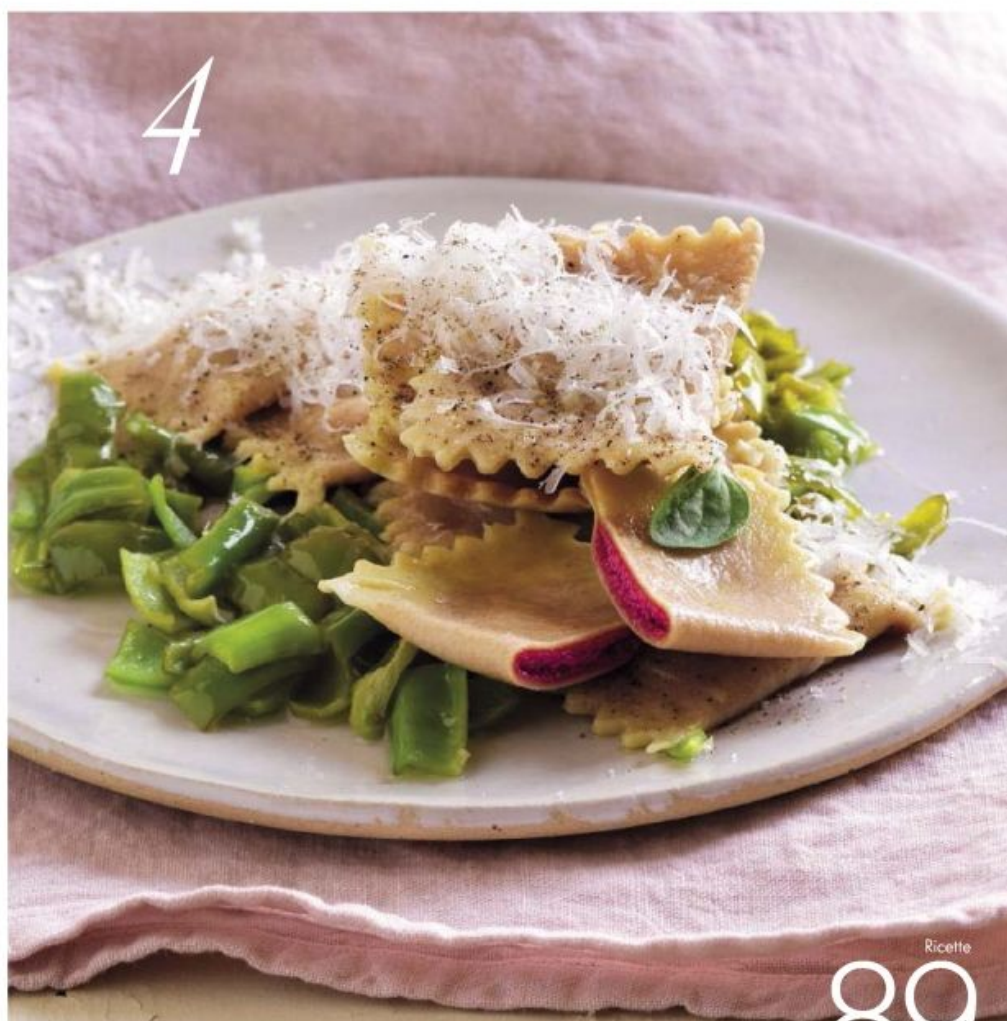
**SGOCCIOLATE** i friggittelli, distribuiteli nei piatti con i ravioli e completate con una grattugiata di pecorino e un pizzico di pepe.

**VINO** bianco giovane, secco e fragrante.

- Bagnoli Bianco
- Offida Pecorino
- Riesi Insolia



DAL LAZIO



## 5 Timballo di riso rosso, burrata e crema di bietole

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 45 minuti

**Vegetariana senza glutine**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g bietole da costa

400 g riso rosso integrale

250 g 1 burrata

1 carota - 1 zuccina

1 peperone giallo - 1 gambo di sedano  
maggiorana fresca

olio extravergine di oliva - sale

**PORTATE** a cottura il riso in abbondante  
acqua salata, superando di qualche minuto

la cottura in modo da renderlo molto morbido  
e fargli sprigionare tutto l'amido.

**PULITE** le bietole e separate le foglie verdi  
dalle coste bianche (conservandone un paio).

**LESSATE** le foglie in acqua bollente salata  
per 1', poi scolatele, raffreddatele in acqua  
fredda e frullatele con un cucchiaino di olio,  
ricavando una crema.

**MONDATE** il peperone, la zuccina,  
il sedano, la carota e 2 coste delle bietole:  
fatene una piccola dadolata e cuocetela  
a vapore per 6-7' oppure lessatela per 5'.

**SCOLATE** il riso e, senza condirlo,  
distribuitelo in 4 stampini (ø 7-8 cm)  
pressandolo bene per compattarlo.

**SPEZZETTATE** la burrata in 4 parti.

**CONDITE** la dadolata di verdure  
con un cucchiaino di olio e un pizzico di sale.

**VERSATE** la crema di bietole nei piatti,

sformatevi al centro i timballini di riso  
e completate con la burrata, le verdure  
e foglioline di maggiorana. Servite.

**LA SIGNORA OLGA** dice che il riso rosso  
integrale, caratterizzato da un aroma  
intenso, è ricco di fibre, vitamine, sali  
minerali e antociani, gli speciali  
antiossidanti responsabili della sua  
colorazione. Ne esistono diverse varietà:  
dal Riz Rouge della Camargue a quello  
thailandese, fino ai nostrani "ris rus"  
ed Ermes diffusi in Piemonte, nel Pavese  
e nel Lodigiano. Si acquista nei negozi  
di specialità biologiche.

**VINO** bianco giovane, secco e fragrante.

• Montello e Colli Asolani Pinot bianco

• Capalbio Vermentino

• Leverano Bianco



6

**SPONTANEO  
E PROFUMATO**  
Il dragoncello  
è un'erba aromatica  
che ricorda insieme  
l'anice, l'aceto  
e il pepe. Dona una  
nota fresca in ricette  
di carne, pesce  
e verdure

## 6 Mezze maniche al ragù di coniglio con pastis e olive

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 1 ora e 10'

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g cosciotti di coniglio a pezzi  
350 g pasta tipo mezze maniche  
100 g liquore all'anice tipo pastis  
50 g pomodori datterini  
50 g olive taggiasche snocciolate  
1 carota - 1 gambo di sedano - 1/2 cipolla  
rosmarino - dragoncello - burro  
olio extravergine di oliva - sale - pepe

**DISOSSATE** i cosciotti di coniglio, raschiando via la carne dall'osso. Tagliate la polpa ricavata a dadini, conditeli con sale e pepe, poi rosolateli in una grande padella, a fuoco vivace, con un filo di olio per 4-5'.

**MONDATE** e tritate la carota, il sedano e la cipolla, ricavando un soffritto.

**TOGLIETE** dalla padella la polpa di coniglio rosolata e tenetela al caldo, poi nella stessa padella aggiungete un filo di olio, un pizzico di sale e rosolateli il soffritto per 5'.

**TRITATE** una decina di aghi di rosmarino.

**RIMETTETE** la polpa di coniglio nella padella con il soffritto, unendo anche una noce di burro e il trito di rosmarino. Proseguite la cottura, a fuoco lento, per circa 15', infine

aggiungete le olive, il pastis, i pomodorini tagliati a spicchi, 50 g di acqua e stufate tutto per 20', ottenendo un ragù aromatico.

**PORTATE** a cottura la pasta in acqua salata, scolatela, conditela con il ragù e completate con un trito di dragoncello. Servite subito.

**VINO** rosso secco e leggero di corpo.

- Riviera Ligure di Ponente Ormeasco
- Colli Orientali del Friuli Merlot
- Montepulciano d'Abruzzo

❖ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **14 giugno**

# Una pasta di mare e di terra

FARINE RUSTICHE E PEPERONE ARROSTO  
PER UN IMPASTO ORIGINALE E PROFUMATO. NEL SUGO,  
UN **ARMONIOSO INCONTRO** TRA VONGOLE E FUNGHI

**RICETTA** WALTER PEDRAZZI  
**ABBINAMENTO VINO/RICETTA** GIANLUCA LADU  
**TESTI** LAURA FORTI  
**FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI  
**STYLING** BEATRICE PRADA



## Nel bicchiere

Un bianco secco e sapido  
**Liguria di Levante Bianco "Giuncaro"**  
**2014 Santa Caterina**

Il terreno asciutto e ghiaioso delle colline della valle del Magra e il clima salino che arriva dal mare vicino si fondono in questo insolito misto di Sauvignon

# Tagliatelle ai peperoni con vongole, funghi e fagiolini

**IMPEGNO** Medio  
**TEMPO** 1 ora e 50'

## INGREDIENTI PER 8 PERSONE

1 kg vongole spurgate  
350 g 1 peperone rosso  
300 g porcini freschi  
200 g farina 00  
200 g fagiolini  
80 g semola di grano duro rimacinata  
70 g farina integrale  
50 g farina di grano saraceno  
1 uovo  
burro – prezzemolo tritato  
olio extravergine di oliva – sale

**1 ARROSTITE** il peperone sulla gratella per circa 35'; pelatelo e tagliate a pezzetti i filetti (il loro peso sarà di 200 g, puliti). Frullateli nel cutter, ottenendo un purè.

**2-3-4 MISCELETE** le farine e la semola e impastatele con il purè di peperone, l'uovo, un pizzico di sale e un cucchiaino di olio, fino a ottenere un panetto. Lavoratelo passandolo più volte nella sfogliatrice, finché non diventa ben liscio. Assottigliate quindi le sfoglie e stendetele ad asciugare su un canovaccio.

**5 FATE** aprire le vongole in padella con 3 cucchiaini di olio, toglietele dalla padella e sguusciatele. Immergetele in una ciotolina di acqua per eliminare eventuale sabbia residua.

**6 FILTRATE** il sugo di cottura delle vongole, utilizzando un setaccio foderato con un foglio di carta da cucina. Mettetelo in una ciotola e immergetevi le vongole sciacquate. Mondate i fagiolini e sbollentateli per 7-8' dalla ripresa del bollore, in acqua senza sale. Scolateli e apriteli a metà.

**7 TAGLIATE** le sfoglie di pasta a strisce, ottenendo tagliatelle corte e larghe.

**8 MONDATE** i funghi e affettateli tenendo separati i gambi dalle teste; scaldate un filo di olio in una padellina e cuocetevi prima i gambi dei funghi, per 2', poi le teste, per 1' circa.

**9 SCIOGLIETE** una noce di burro in una padella saltapasta, insieme a un ciuffo di prezzemolo tritato; aggiungetevi i fagiolini, poi i porcini, infine le vongole con il loro sughetto e regolate di sale.

**10 LESSATE** la pasta in acqua bollente salata; scolatela e versatela nella padella con il sugo; fatela saltare per 1' e servite.



e Friulano, che fino a qualche anno fa si chiamava Tocai. Lavorato con metodo naturale, è un vino solare e robusto, con aromi lievi e un gusto ampio, minerale. Compagno ideale di piatti che sposano i sapori marini e quelli della campagna. Servitelo sui 10 °C. 16 euro.

❖ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **15 giugno**

## LO STILE INTAVOLA

Piatto Virginia Casa, macchina per la pasta Marcato, spianatoia Tescoma, padella dei funghi WMF.

1

# Pesci

Marinati, grigliati, ripieni, in padella,  
in insalata, a spiedino. Una carrellata appetitosa  
del **MEGLIO DEL MARE**

RICETTE ALESSANDRO PROCOPIO ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI  
TESTI VALENTINA VERCELLI FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI STYLING BEATRICE PRADA



## 1 Sgombri ripieni

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 40 minuti

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

900 g 3 sgombri da pulire

300 g fichi freschi

60 g pangrattato

1 spicchio di aglio

origano fresco – origano secco

limone – olio extravergine di oliva

sale – pepe

**PULITE** e diliscate gli sgombri come illustrato nella Scuola di cucina a fianco.

**TRITATE** un mazzetto di origano fresco con un pizzico di origano secco e l'aglio.

**TOSTATE** in una padella il pangrattato con tre cucchiaini di olio, unitevi un pizzico di sale e il trito di origano e aglio; dopo 2' aggiungete il succo di mezzo limone e una macinata di pepe.

**APRITE** gli sgombri a metà e salateli, quindi riempiteli con il pangrattato tostato e richiudeteli.

**METTETE** gli sgombri su una teglia foderata con carta da forno e cospargeteli con abbondante olio, quindi copriteli con altra carta da forno e mettete un peso sopra la teglia.

**INFORNATE** gli sgombri a 190 °C per 12-13'.

**TAGLIATE** i fichi a spicchi e privateli della buccia.

**SFORNATE** gli sgombri, guarniteli con i fichi e alcune foglie di origano fresco e portate in tavola.

**LA SIGNORA OLGA** dice che, in mancanza di origano fresco, potete usare quello secco, dimezzando le dosi.

**VINO** bianco secco, sapido e floreale.

- Colli Berici Pinot bianco
- Costa d'Amalfi Furore Bianco
- Delia Nivolelli Grecanico

### LO STILE IN TAVOLA

Piatto del rombo marinato Unomi  
Laboratorio di Ceramica, piatto  
delle triglie al pomodoro Virginia Casa,  
tovagliolo color vinaccia Once Milano,  
tovagliolo azzurro Society by Limonta.

## Scuola di cucina

### DILISCARE LO SGOMBRO

Nel Mare Mediterraneo esistono due varietà di sgombri, quello comune, più grande, detto anche maccarello o lacerto, e lo sgombro lanzardo, meno pregiato.

Fa parte della grande famiglia dei pesci azzurri, oggi rivalutati perché molto ricchi di grassi amici delle arterie, i famosi Omega 3. Lo sgombro ha polpa soda e molto gustosa e un apporto calorico contenuto (168 calorie per 100 g). Da noi si cucina alla griglia, in padella con il vino bianco o al forno con il pomodoro, mentre nei paesi nordici lo si mangia affumicato. Molto frequente è anche la conservazione in scatola, sia sott'olio sia in salamoia.

**a** Praticate un'incisione sull'addome, eviscerate lo sgombro, lavatelo e asciugatelo con carta da cucina, poi eliminate le pinne con le forbici.

**b** Staccate con delicatezza la lisca dalla polpa su entrambi i lati dello sgombro con un coltello affilato.

**c** Tagliate con le forbici la lisca alle due estremità, quindi staccatela, tagliandola anche lungo la schiena.

**d** Eliminate con un coltello le lisce più grandi rimaste nell'addome e quelle più piccole con l'aiuto di una pinzetta.



2



## 2 Caesar salad con coda di rospo

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 35 minuti

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 600 g coda di rospo
- 500 g lattuga da pulire
- 100 g pancarré
- 50 g brodo di pesce
- 2 cetriolini sotto aceto – 1 uovo
- olio di semi di girasole o di arachide
- aceto di vino bianco – prezzemolo
- olio extravergine di oliva – sale

**UNITE** in un recipiente l'uovo, il brodo di pesce, 150 g di olio di girasole o di arachide e un cucchiaino di aceto di vino bianco; inserite il frullatore a immersione ancora spento fino in fondo al recipiente, quindi azionatelo sollevandolo lentamente e frullando per circa 1': otterrete una maionese.

**PULITE** la coda di rospo, tagliatela a pezzi e fatela arrostiti in padella con 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale per 2'.

**PRIVATE** il pancarré della crosta, tagliatelo a cubetti e fateli rosolare in una padella con 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva per 2'.

**MONDATE**, lavate e tagliate la lattuga; pulite e tritate un ciuffo di prezzemolo, tagliate i cetriolini a rondelle.

**DISTRIBUITE** la lattuga nei piatti, adagiatevi i bocconcini di coda di rospo, guarnite con il pancarré tostato, i cetriolini e il prezzemolo, condite con la maionese e portate in tavola.

**LA SIGNORA OLGA** dice che la Caesar salad è stata creata negli Usa dal cuoco italiano Cesare Cardini, nel 1924, per la festa del 4 luglio, giorno dell'Indipendenza statunitense. Questa è una libera interpretazione, con il pesce anziché il pollo e una maionese particolare.

**VINO** bianco frizzante, sapore secco e fresco.

- Vicenza Bianco frizzante
- Colli Bolognesi Pignoletto frizzante
- Sannio Bianco frizzante

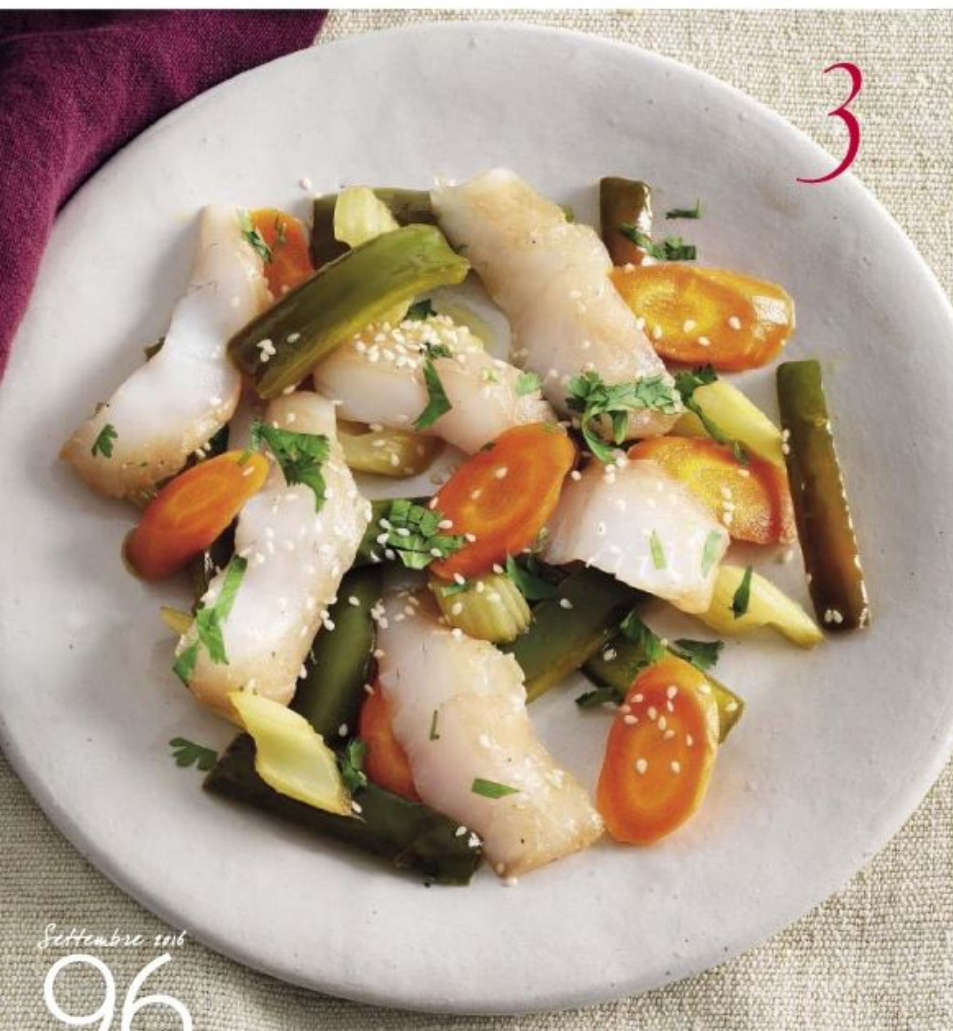
## 3 Rombo marinato con verdure agrodolci

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 30 minuti più 1 ora e 30' di marinatura

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 2 kg rombo chiodato (600 g filetti puliti)
- 500 g peperoni verdi
- 250 g sedano
- 200 g carote



3

90 g cipollotti – 90 g salsa di soia  
15 g miso bianco (shiro miso)  
3 lime

6 foglie di menta – 6 foglie di coriandolo  
aceto di mele – semi di sesamo  
zucchero – olio extravergine di oliva  
sale – pepe

**SFILETTATE** il rombo e togliete la pelle.

**MONDATE** i cipollotti e tagliateli a fettine.

**TRITATE** le foglie di menta.

**UNITE** in un recipiente il miso, la salsa di soia, il succo dei lime, i cipollotti, la menta tritata, le foglie di coriandolo, una presa di semi di sesamo, una generosa macinata di pepe e un pizzico di sale (marinata).

**METTETE** i filetti di rombo nella marinata, coprite il recipiente e lasciate riposare in frigorifero per 1 ora e 30'.

**PULITE** i peperoni e riduceteli a listerelle, mondate il sedano e tagliatelo a pezzi, sbucciate le carote e affettatele a rondelle.

**SCALDATE** un cucchiaino di olio in una padella, unite le verdure, aggiungete un pizzico di sale, quindi 2 cucchiaini di zucchero e fate caramellare le verdure per 5'; aggiungete poi 5 cucchiaini di aceto di mele e proseguite la cottura per 1'.

**TOGLIETE** il rombo dalla marinata, tagliatelo a fettine sottili, unitelo alle verdure e servite.

**LA SIGNORA OLGA** dice che il miso è un condimento della cucina giapponese, ricco di proteine vegetali e sali minerali; deriva dalla fermentazione dei semi di soia, cui possono essere aggiunti cereali. Lo shiro miso, a base di semi di soia e riso, ha un sapore dolce e delicato. Si acquista nei negozi biologici.

**VINO** bianco giovane, secco e fragrante.

- Breganze Sauvignon
- Aprilia Trebbiano
- Sciacca Inzolia

## 4 Spiedini di calamari grigliati

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 35 minuti più 45' di riposo

**Senza glutine**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

800 g 12 calamari  
180 g melanzana  
80 g pomodorini ciliegia  
20 g ricotta salata  
olio extravergine di oliva – sale

**MONDATE** la melanzana e tagliatela a fette molto sottili con l'aiuto di una mandolina o di un'affettatrice.

**STENDETE** su un vassoio le fette di melanzana, cospargetele di sale e lasciate riposare per 45'.

**LAVATE** i pomodorini e tagliateli a spicchi.

**ASCIUGATE** con la carta da cucina le fette di melanzana, ungete la griglia con un filo di olio e cuocetele per 1' per parte.

**PULITE** i calamari, separando dai sacchi testa e tentacoli con i visceri. Tenete da parte i tentacoli; aprite a libro i sacchi, arrotolateli

e infilatene tre per ogni stecchino lungo.

**SALATE** gli spiedini, metteteli sulla griglia unta con un filo di olio e cuoceteli per 8'; grigliate poi i tentacoli per 3'.

**SERVITE** gli spiedini con i tentacoli, le melanzane grigliate e i pomodorini, completando con la ricotta grattugiata.

**VINO** bianco giovane, secco e fragrante.

- Lison-Pramaggiore Bianco
- Esino Bianco
- Erice Grillo





## 5 Padellata di conchiglie e verdure

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 30 minuti più 2 ore di spurgatura

**Senza glutine**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g cozze

500 g vongole - 500 g fasolari

300 g porri - 300 g peperoni rossi

300 g taccole

timo - olio extravergine di oliva - sale grosso

**FATE** spurgare separatamente vongole e fasolari in frigo, immersi in acqua con una manciata di sale grosso, per almeno 2 ore.

**PRIVATE** le cozze dei filamenti (bisso), spazzolate e sciacquate.

**RACCOGLIETE** 2 cucchiaini di olio e 2 rametti di timo in una pentola alta, unite le cozze, le vongole e i fasolari e fate cuocere a fiamma moderata per 10'.

**MONDATE** i porri e riduceteli in rondelle; pulite i peperoni e tagliateli a pezzetti, lavate le taccole e tagliatele in tre parti.

**SALTATE** le verdure in padella con 3 cucchiaini di olio per 4'.

**APRITE** le conchiglie, eliminate la metà dei gusci senza il mollusco e filtrate il liquido di cottura.

**UNITE** alla padella con le verdure il liquido filtrato e mescolate per 1', quindi aggiungete le cozze, le vongole e i fasolari e fate cuocere per altri 2'.

**LA SIGNORA OLGA** dice che potete usare questo misto di conchiglie e verdure per condire una pasta corta secca, ottenendo così un piatto unico appetitoso e completo. Potete sostituire le conchiglie con gamberetti e pesci di polpa bianca, soda e compatta, come la coda di rospo, il pesce San Pietro o il merluzzo.

**VINO** bianco giovane, secco e fragrante.

• Friuli-Aquileia Verduzzo

• Bianco di Pitigliano

• Lamezia Bianco

◆ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **16 giugno**

Ci sono luoghi in cui si cresce. Naturalmente.



salone internazionale del biologico e del naturale

Bologna  
da venerdì 9  
a lunedì 12  
settembre  
2016

Ci sono luoghi in cui benessere, genuinità, purezza stanno al centro della scena.

Sana, il Salone Internazionale del Biologico e del Naturale, offre l'opportunità di avere in un'unica manifestazione quello che di meglio, ogni giorno, la natura ci ispira.

Sana 2016 avrà tre anime espositive: **Alimentazione Biologica, Cura del corpo Naturale e Bio e Green Lifestyle.**

Tutto questo in una cornice unica: quella italiana.

An event by



Con il Patrocinio di With the Patronage of



Con il supporto di With the support of



In collaborazione con In collaboration with



# La lunga estate del Mediterraneo

BAULETTI DI PESCE, POMODORI, CONCHIGLIE, FAGIOLI ED  
ERBE AROMATICHE. UN PIATTO **LABORIOSO E SQUISITO** PER PORTARE  
IN TAVOLA ANCORA UN PO' DI VACANZA

**RICETTA** WALTER PEDRAZZI **ABBINAMENTO VINO/RICETTA** GIANLUCA LADU  
**TESTI** LAURA FORTI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA



## Nel bicchiere

Un bianco secco, sapido,  
dal profumo floreale

**Abruzzo Pecorino "Don Carlino" 2014**  
**Nicoletta De Fermo**

Tradizione plurisecolare e piglio naturale  
per questa piccola realtà artigianale  
d'Abruzzo. Da vigne allevate tra il mare

# Totani ripieni di frutti di mare, con cannellini

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 2 ore

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,3 kg 8 totani  
500 g fasolari  
500 g cozze  
300 g pomodorini ciliegia  
240 g fagioli cannellini (lessati o sgocciolati)  
130 g pane di grano duro – 1/2 cipolla  
prezzemolo – basilico – aglio – vino bianco secco  
olio extravergine di oliva – sale – pepe

**1 PULITE** i totani, separando i ciuffi dai corpi. Eliminate la penna interna e gli occhi; lasciate però la pelle, che dà sapore e colore ai molluschi. Tagliate i ciuffi in 4 parti per il lungo, lasciando i tentacoli interi.

**2 APRITE** i fasolari a crudo, con il coltellino per le ostriche (se non lo avete, utilizzate un coltello robusto, e proteggetevi la mano con cui tenete ferma la conchiglia, per evitare di ferirvi).

**3-4 APRITE** a crudo anche le cozze e raccogliete i molluschi su un tagliere, quindi sminuzzateli con un coltello, ottenendo un battuto.

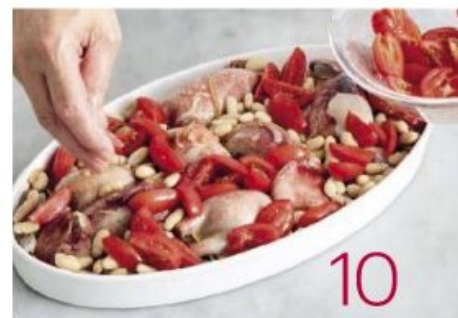
**5 TOSTATE** il pane, tagliatelo a dadini e frullatelo non troppo finemente; tritate uno spicchio di aglio con un ciuffo di basilico e uno di prezzemolo. Mescolate il pane con il battuto di molluschi e il trito aromatico. Condite con 2 cucchiaini di olio, sale e pepe e mescolate con le mani, ottenendo il ripieno per i totani.

**6 RIEMPITE** i corpi dei totani con il ripieno e chiudeteli con uno stecchino, per evitare che fuoriesca in cottura.

**7-8 AFFETTATE** la cipolla e fatela dorare in un filo di olio, in una padella. Unite i totani ripieni e rosolateli per 2', voltandoli sui due lati, finché non cominciano a prendere colore; sfumateli quindi con mezzo bicchiere di vino bianco e spegnete.

**9 DISPONETE** in una pirofila i ciuffi dei totani, poi i corpi ripieni, con l'ingotolo di cottura.

**10 COMPLETATE** la pirofila con i pomodorini tagliati a metà e i fagioli cannellini. Condite con un filo di olio, bagnate con mezzo bicchiere di vino bianco e coprite con un foglio di alluminio. Infornate a 200 °C per 20', poi togliete l'alluminio e cuocete per altri 20-25'.



Adriatico e la Maiella con metodo biodinamico, ecco un Pecorino che guizza allegro, pieno, con spiccati accenti minerali e freschi e note di zagara. È un vino sincero e ricco, che ad alcuni può sembrare selvatico. Questo il suo bello. Servitelo sui 12 °C. 17 euro.

➡ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **15 giugno**

LO STILE IN TAVOLA

Piatto H&H-Pengo; padella WMF.



# Verdure

L'universo verde con una varietà di **COLORI**, sapori e consistenze  
arriva in tavola trasformato in focacce, fagottini e cannelloni

RICETTE GIOVANNI ROTA ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI  
TESTI VALENTINA VERCELLI FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI STYLING BEATRICE PRADA

# 1 Spuma di patate viola con porcini

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora e 30'

**Vegetariana senza glutine**

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

850 g patate viola

500 g funghi porcini

150 g cipollotti

100 g panna fresca

100 g latte

2 rametti di santoreggia

olio di arachide – olio extravergine di oliva

sale – pepe

**PELATE** 650 g di patate, tagliatele a cubotti di 3 cm di lato, mettetele in pentola in acqua fredda con un pizzico di sale e fatele cuocere per 25', quindi lasciatele nella loro acqua di cottura.

**FATE** bollire la panna e il latte con un pizzico di sale e un filo di olio extravergine di oliva, quindi unite le patate lessate dopo averle schiacciate con lo schiacciapatate, mescolando per amalgamare.

**PULITE** i funghi eliminando la terra sul gambo con un coltello e le impurità sulla cappella con uno spazzolino o con un panno inumidito, poi tagliateli a spicchi per il lungo.

**MONDATE** i cipollotti, tagliateli a pezzi e spadellateli con i funghi, 2 cucchiaini di olio e 2 rametti di santoreggia per 8'; poco prima di spegnere, aggiungete un pizzico di sale e una macinata di pepe.

**PREPARATE** le chips con 200 g di patate viola come indicato nella Scuola di cucina a fianco.

**METTETE** la spuma di patate in un piatto di portata, adagiatevi sopra i funghi, guarnite con le chips e portate in tavola.

**LA SIGNORA OLGA** dice che le patate viola sono ricche di sostanze antiossidanti, grazie all'abbondante presenza di antociani. Molto farinose, hanno un sapore che ricorda la castagna e, grazie al loro caratteristico colore, permettono di creare piatti d'effetto.

**VINO** bianco giovane, secco e fragrante.

• Gambellara Classico

• Trebbiano d'Abruzzo

• Contea di Sclafani Grecanico

## LO STILE IN TAVOLA

Piatti dei cannelloni di porri H&H-Pengo, piattino della focaccia Unomi Laboratorio di Ceramica, ciotolina delle verdure al forno Potomak Studio, tovaglioli Once Milano, coltello Victorinox.

## Scuola di cucina

### LE CHIPS DI PATATE

Un classico dell'aperitivo che diventa straordinario grazie alla preparazione casalinga.

Con il procedimento descritto si possono realizzare anche chips di patate dolci, platano e tapioca.

**A** Sbucciate le patate e tagliatele a fette molto sottili (1,5 mm di spessore) con il coltello o con l'aiuto di una mandolina. Immergetele in acqua per 30', separando le fette, in modo che perdano parte dell'amido.

**B** Asciugate bene le patate disponendo le fette non sovrapposte su carta assorbente.

**C** Friggete le patate in abbondante olio di arachide per 5' a 130 °C, girandole spesso (se avete tagliato le patate a fette più spesse, la temperatura di frittura deve essere più bassa); cuocendo poche fette alla volta è più facile mantenere la cottura omogenea e rendere croccanti le chips. Scolatele bene, quindi adagiatele su carta assorbente di colore bianco, tamponandole con altra carta; infine, salatele e servitele subito. Se dopo la cottura dovessero perdere la croccantezza, disponetele su una teglia e infornatele nel forno ventilato a 90 °C per qualche minuto, per eliminare l'umidità in eccesso.





## 2 Fagottini di carote con crema di avocado

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 30 minuti

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g carote con foglie

250 g avocado

230 g cetriolo – 50 g farina di riso

limone – semi di sesamo

salsa di soia – olio di arachide

olio extravergine di oliva – sale

**MONDATE** le carote, tenendo da parte le foglie, e tagliatele a fettine sottili con una mandolina. **IMPANATELE** con la farina di riso e friggetele in abbondante olio di arachide per 3', quindi tuffatevi le foglie di carota per qualche secondo, in modo da renderle croccanti, e scolate tutto su carta da cucina.

**PULITE** l'avocado, tagliatelo a pezzi, unitevi il succo di mezzo limone, un pizzico di sale, due cucchiaini di olio extravergine di oliva e riducetelo a crema con un frullatore a immersione.

**SBUCCIATE** il cetriolo, tagliatelo a bastoncini sottili (julienne) e fatene un trito grossolano da mescolare alla crema di avocado.

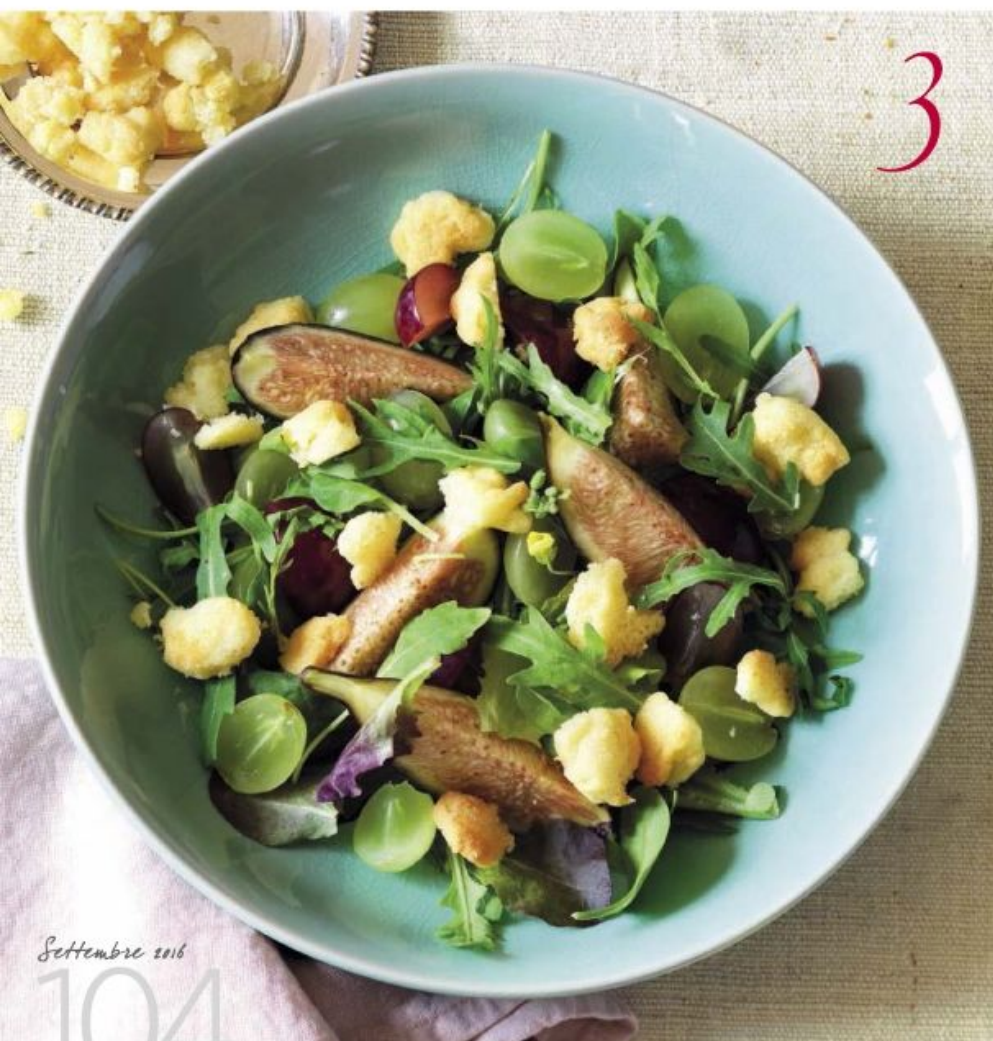
**TOSTATE** i semi di sesamo per 2' in padella, quindi aggiungeteli alla salsa di soia.

**PONETE** in una tazzina da caffè due fette di carota incrociate, sistemate nel mezzo la crema di avocado e cetrioli, quindi estraete il fagottino dalla tazzina stringendo i lembi delle carote; ripetete l'operazione fino a esaurimento degli ingredienti.

**GUARNITE** un piatto di portata con i semi di sesamo, adagiatevi sopra i fagottini con le foglie di carota fritte e servite.

**VINO** bianco secco, leggermente aromatico.

- Bianco di Custoza
- Bianchetto del Metauro
- Gioia del Colle Bianco



## 3 Insalata di fichi e uva con crumble al formaggio

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 20 minuti più 30 minuti di riposo

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

100 g farina 00

100 g Grana Padano Dop

100 g burro

60 g rucola – 30 g misticanza  
 24 acini di uva verde e rossa  
 6 fichi – 1 tuorlo  
 olio extravergine di oliva – sale

**IMPASTATE** la farina con il grana grattugiato, il tuorlo e il burro a temperatura ambiente fino a ottenere un composto morbido e omogeneo.

**RASSODATE** l'impasto nel freezer per 30', poi spezzettatelo grossolanamente, ponetelo su una teglia con carta da forno e fatelo cuocere a 200 °C con forno ventilato per 7'.

**TAGLIATE** ogni fico in sei spicchi e dividete gli acini d'uva a metà.

**DISTRIBUITE** la rucola e la misticanza nei piatti, condite con un filo di olio e un pizzico di sale, quindi adagiatevi gli spicchi di fico, gli acini d'uva e il crumble di formaggio.

**VINO** bianco giovane, amabile e fragrante.

- Reno Bianco amabile
- Circeo Bianco amabile
- Arborea Trebbiano amabile

## 4 Verdure al forno con crema di caprino alla senape

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 40 minuti

**Vegetariana senza glutine**

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

400 g carote gialle  
 300 g rape bianche  
 200 g fagiolini  
 150 g cipolle rosse  
 150 g cipolle bianche  
 125 g caprino  
 45 g latte  
 semi di senape  
 olio extravergine di oliva  
 sale – pepe

**SCALDATE** il forno a 200 °C. Mondate le verdure, quindi riducete le cipolle a spicchi, le carote a rondelle e le rape a tocchetti.

**PONETE** le verdure su una teglia di alluminio rivestita con carta da forno e conditele con olio, sale e pepe.

**CUOCETE** le verdure nel forno ventilato per 25', abbassando la temperatura a 180 °C dopo i primi 10'.

**TOSTATE** i semi di senape in padella per 2'.

**MESCOLATE** il caprino con il latte,



aggiungendo un pizzico di sale e uno di pepe; appena prima di servire, unitevi i semi di senape tostati.

**SERVITE** le verdure miste dopo avervi versato sopra la crema di caprino.

**LA SIGNORA OLGA** dice che tenendo le verdure separate nella teglia, se ne preservano i colori. Si può

aggiungere a piacere qualche rametto di timo prima di cominciare la cottura per renderle più profumate.

**VINO** bianco giovane, secco e fragrante.

- Friuli-Isonzo Sauvignon
- Colline Lucchesi Bianco
- Sant'Agata dei Goti Greco

## 5 Focaccia con verdure e formaggi

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 50 minuti più 1 ora di riposo

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

500 g farina 00

280 g formaggio primo sale

200 g zucchine - 120 g ricotta

100 g pomodorini ciliegia

maggiorana

olio extravergine di oliva - sale

**SETACCIATE** la farina e mescolatela con 200 g di acqua, 100 g di olio e 12 g di sale, precedentemente disciolto in un po' di acqua,

fino a ottenere un composto omogeneo.

**FATE** riposare l'impasto a temperatura ambiente per almeno 1 ora.

**MONDATE** le zucchine e grattugiatele; grattugiate il primo sale e unite tutto alla ricotta mescolando con una frusta (ripieno).

**TAGLIATE** i pomodorini a metà per il lungo.

**PREPARATE** un'emulsione con 50 g di acqua, 50 g di olio e un pizzico di sale.

**DIVIDETE** l'impasto in due parti uguali e stendetelo con il matterello fino a ottenere una sfoglia spessa 2 mm.

**SCALDATE** il forno, ungete una teglia di alluminio e adagiatevi una sfoglia.

**DISTRIBUITE** il ripieno in piccoli mucchietti ravvicinati e ponete metà pomodorino sopra ciascuno, ricoprite con la seconda sfoglia, ritagliando l'eccedenza di pasta sui bordi.

**RIPIEGATE** i bordi, bucate la sfoglia superiore con una forchetta in corrispondenza dei mucchietti di ripieno e cospargete la superficie della focaccia con l'emulsione di acqua, olio e sale.

**CUOCETE** in forno a 190 °C per 15', quindi decorate la focaccia con qualche rametto di maggiorana e proseguite la cottura per 5'.

**VINO** bianco giovane, secco e fragrante.

• Colli Euganei Chardonnay

• Golfo del Tigullio Vermentino

• Vesuvio Bianco

➡ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **10 giugno**



**FANTASIA**  
Variare a piacere il ripieno per creare tante focacce diverse, anche in versione dolce

CELEBRA CON NOI LA MODA

# VOGUE FASHION'S NIGHT OUT

MILANO 20 SETTEMBRE 2016

19.00-22.30 IN TUTTI I NEGOZI DEL CENTRO - ENTRATA LIBERA



#VFNO2016

[WWW.VOGUE.IT/VFNO2016](http://WWW.VOGUE.IT/VFNO2016)

VOGUE  
FASHION'S  
NIGHT  
OUT  
SEPT. 20  
2016  
MILANO  
A GLOBAL  
CELEBRATION  
OF FASHION

VOGUE  
ITALIA

Con il patrocinio  
del Comune di Milano



Partners



# Carni e uova

Qualche **BIZZARRIA** da chef alternata  
a tranquilli sapori di casa.  
Sempre abbinati con eleganza,  
nel gusto e nella presentazione

**RICETTE** DAVIDE BROVELLI  
**ABBINAMENTI VINI/RICETTE**  
GIUSEPPE VACCARINI  
**TESTI** LAURA FORTI  
**FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI  
**STYLING** BEATRICE PRADA

1



## 1 Uova marinate nelle nuvole

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 30 minuti più 4 ore di marinatura

**Vegetariana senza glutine**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

50 g zucchero

4 uova

grana grattugiato

polvere di capperi

sale

**ROMPETE** le uova e separate gli albumi dai tuorli, facendo attenzione a mantenerli integri.

**MISCELTE** lo zucchero, 50 g di sale e un pizzico di polvere di capperi e marinate i tuorli con questa miscela. Dopo 4 ore toglieteli e sciacquateli, come nella Scuola di cucina a fianco.

**MONTATE** a neve gli albumi con un pizzico di sale; quando saranno sodi, unite una cucchiata di grana grattugiato, incorporandolo delicatamente, con una spatolina, per non smontare gli albumi.

**DISPONETE** il composto su una placca coperta con carta da forno, in quattro mucchietti, creando un incavo al centro di ognuno, che servirà per ospitare il tuorlo.

**INFORNATE** alla massima temperatura per 4-5'. Sfornate, togliete le nuvole dalla placca e completatele con i tuorli.

**LA SIGNORA OLGA** dice che la ricetta si può preparare anche con tuorli freschi: in questo caso, si adagiano al centro delle nuvole e si ripassano in forno moderatamente caldo per 2', in modo che cuociano rimanendo cremosi.

**VINO** bianco frizzante, secco e fresco.

- Oltrepò Pavese Riesling frizzante
- Castelli Romani Bianco frizzante
- San Severo Bombino bianco frizzante

### LO STILE IN TAVOLA

Piatti delle uova H&H-Pengo, piatti dei waffle e del pollo Unomi Laboratorio di Ceramica, pentola dell'artista Staub, tovaglioli colorati Once Milano. Ciotole in vetro Bormioli Rocco.

### Scuola di cucina

## "COTTURA" SENZA FUOCO

Con questo tipo di marinatura i tuorli subiscono una sorta di cottura grazie all'azione igroscopica di sale e zucchero, che "estraggono" progressivamente l'umidità: se si lasciano molto a lungo, i tuorli addirittura rassodano, mentre con poche ore di marinatura assumono una consistenza particolare, elastica in superficie, cremosa all'interno.

**A** Miscelate sale e zucchero; profumateli a vostra scelta, aggiungendo erbe tritate o, come abbiamo fatto noi, polvere di capperi. Disponete metà del composto in una bacinella e adagiatevi sopra i tuorli, quindi ricopriteli con la polvere restante.

**B** Dopo 4 ore di marinatura, togliete i tuorli e ripuliteli da sale e zucchero, con un pennello.

**C** Immergeteli in una bacinella di acqua per sciacquarli dagli ultimi residui della marinata.

**D** Appoggiateli su carta da cucina e asciugateli delicatamente prima di adagiarli nelle nuvole.

A



B



C



D



**PER SERVIRE**  
Potete accompagnare queste nuvole con fette di pancarré tostato o con bacon seccato in forno



## 2 Waffle di patate e formaggio con prosciutto

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora e 15'

Senza glutine

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1 kg patate

300 g prosciutto crudo

70 g formaggio grana grattugiato

4 uova - sale

**PELATE** le patate e sbucciatele. Grattugiatele e strizzatele bene per eliminare tutta l'acqua. Mescolatele poi con le uova, il formaggio e un pizzico di sale, ottenendo un composto piuttosto consistente.

**SCALDATE** i ferri per i waffle; disponetevi il composto di patate e cuocetelo per circa 10', voltando i ferri sui due lati, se utilizzate quelli da fornello.

**SERVITE** i waffle, tiepidi, con il prosciutto crudo.

**LA SIGNORA OLGA** dice che esistono due tipi di ferri per i waffle: il primo, da fornello, è una sorta di molla a due manici, incernierata su un lato, con il caratteristico disegno a quadretti su entrambi i lati. Il secondo tipo è più simile a una piastra da toast e funziona elettricamente. Entrambi si trovano nei negozi di casalinghi. Il composto si può cuocere anche in padella, a mo' di frittatina, voltandolo spesso sui due lati.

**VINO** rosso secco e leggero di corpo.

- Friuli-Isonzo Pinot nero
- Capalbio Rosso
- Ischia Rosso



## 3 Filetto di agnello con peperoni arrosto agrodolci

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 50 minuti

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g filetto di agnello

3 peperoni rossi

zucchero

curry mild

brodo vegetale

aceto - timo

olio extravergine di oliva

sale

**ARROSTITE** i peperoni in forno a 180 °C per circa 30-35'. Sfornateli, chiudeteli per qualche minuto in un sacchetto, poi spellateli e tagliateli a filetti.

**CONDITE** il filetto con un filo di olio e un po' di curry e lasciatelo insaporire per 10-15'.

**CUOCETELO** quindi in padella con poco olio, voltandolo sui due lati, per circa 3-5' in tutto. Toglietelo dalla padella e lasciatelo riposare, tenendolo in caldo, per 10'.

**ELIMINATE** dalla padella il grasso residuo, poi unitevi un mestolo di brodo e fatelo ridurre fino a ottenere una salsina.

**SCIOLGHIETE** in un'altra padella 2 cucchiari di zucchero con un goccio di acqua.

Spruzzate con poco aceto, quindi bagnate con mezzo mestolino di acqua.

**LASCIATE** sciogliere i cristalli che si formeranno, quindi aggiungete i peperoni, lasciandoli insaporire in questa salsa agrodolce per 1'.

**SERVITE** il filetto con un po' di sale e timo, la salsina e i peperoni in agrodolce.

**VINO** rosso secco, di moderato invecchiamento.

- Nebbiolo d'Alba
- Sangiovese di Romagna Superiore
- Etna Rosso

## 4 Arista alla reggiana

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora e 40' più 8 ore di marinatura

**Senza glutine**

### INGREDIENTI PER 8 PERSONE

1,650 kg arista

rosmarino - aglio - bacche di ginepro

pepe in grani - burro - latte - aceto

olio extravergine di oliva - sale

**PULITE** l'arista da eccessi di grasso e tessuto connettivo, anche in mezzo agli ossi, legatela con lo spago da cucina, in modo che mantenga la forma in cottura, e infilate sotto lo spago 2-3 rametti di rosmarino.

**PREPARATE** una marinata: mettete in 70 g di olio qualche rametto di rosmarino, 2-3 spicchi di aglio schiacciati, un cucchiaino di aceto, un cucchiaino di grani di pepe schiacciati e 20 bacche di ginepro. Immergete l'arista nella marinata e lasciatela riposare in frigorifero per 8 ore, voltandola spesso.

**TOGLIETELA** dalla marinata e rosolatela in una padella con una noce di burro e un filo di olio; salatela, quindi trasferitela in una casseruola e copritela con un litro di latte.

**CUOCETE** per circa 1 ora; togliete la carne



DALL'EMILIA-ROMAGNA

e continuate a cuocere il latte finché non si sarà ridotto in una salsa. Liberare l'arista dallo spago e servitela con la salsa.

**VINO** rosso secco, di moderato invecchiamento.

- Colli Piacentini Gutturino
- Torgiano Rosso
- Frappato di Vittoria

### TRADIZIONI REGIONALI

Questo piatto è caratterizzato dalla lunga marinatura, che si può protrarre anche per 24 ore. Nei mesi più freddi, si lascia la carne fuori di casa, immersa nella neve. In Emilia non si usa rosolare la carne prima della cottura, ma la si fa cuocere finché il sugo si concentra e la carne si colora, dopo circa un'ora. Noi abbiamo rosolato preventivamente l'arista per mantenere la salsa più cremosa e dare alla carne un aspetto appetitoso.

## 5 Pollo con crema di porri e tarassaco

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 1 ora

Senza glutine

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,2 kg 1 pollo intero eviscerato  
600 g porri  
380 g tarassaco  
aglio - burro - brodo vegetale  
olio extravergine di oliva - sale

### SEZIONARE IL POLLO

Tagliate il pollo a metà lungo la spina dorsale; staccate i fusi, le sovracosce e le ali, quindi tagliate a metà i due mezzi petti: otterrete così 10 pezzi di grandezza omogenea.

**MONDATE** i porri e tagliateli a rondelle, lavateli e scolateli. Stufateli in una casseruola con una noce di burro, sale, un mestolo di acqua, per circa 20'.

**PULITE** il pollo, lavatelo, eliminate zampe e testa, quindi tagliatelo in 10 pezzi, tenendo anche le ali.

**ROSOLATE** i pezzi di pollo in una padella con una noce di burro e una presa di sale: appoggiateli prima dal lato della pelle e cuoceteli per 5-6', voltateli e dorateli per altri 5-6'.

**FRULLATE** i porri con 3 mestoli di brodo, ottenendo una crema.

**TOGLIETE** il pollo dalla padella, eliminate il grasso e, nel fondo di cottura, unite la crema di porri e nuovamente i pezzi di pollo, quindi proseguite la cottura per 15-20'.

**PULITE** il tarassaco; frullatene 40 g con 50 g di olio e un pezzettino di aglio, ottenendo una salsina saporita.

**SPEZZETTATE** il tarassaco rimasto e unitelo al pollo negli ultimi 5' di cottura.

**SERVITE** il pollo e il tarassaco sulla crema di porri, completando con la salsina.

**VINO** bianco secco, sapido e floreale.

• Colli Orientali del Friuli Friulano

• Greco di Tufo

• Galatina Chardonnay

♥ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **9 giugno**





**PIÙ VELOCE**

Per semplificare la ricetta utilizzate fagioli in scatola: se ne trovano di ottimi, in vaso o in lattina, anche di qualità tutelata da marchio Igp

## 6 Costolette di vitello con verdure e funghi

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 40 minuti  
**Senza glutine**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g fagioli freschi  
250 g carote  
200 g 1 porcino pulito  
150 g pomodorini ciliegia  
4 fette di vitello con l'osso (300 g cad.)  
1 scalogno

prezzemolo tritato – vino bianco secco  
brodo – olio extravergine di oliva – sale

**SGRANATE** i fagioli e lessateli in acqua bollente per 25', infine scolateli.

**CUOCETE** le costolette in padella, con un filo di olio, rosolandole sui due lati per circa 6-7' in tutto. Fatele riposare tenendole in caldo.

**SBUCCIATE** le carote e tagliatele a fette; affettate anche il porcino e tritate lo scalogno.

**ROSOLATE** lo scalogno con un filo di olio, quindi saltatevi il porcino per 2-3'; unite le carote e i pomodorini tagliati a metà. Sfumate con uno spruzzo di vino bianco e salate.

**AGGIUNGETE** un mestolo di brodo e i fagioli lessati, quindi fate restringere il sughetto per 5'. Completate con prezzemolo tritato.

**SERVITE** le verdure insieme alle costolette.

**VINO** rosso corposo, dal profumo ampio.

- Gattinara
- Vino Nobile di Montepulciano
- Cannonau di Sardegna

**BIRRA** chiara, leggermente amara con intensi aromi di luppolo, molto frizzante e poco persistente.

- Pils o Pilsner

1

**Scuola di cucina****ARRICCHIRE GLI IMPASTI**

**U**vetta, canditi, gocce di cioccolato, frutta. Sono tanti i modi per rendere ancora più goloso un impasto montato. Spesso, però, capita che gli ingredienti aggiunti affondino durante la cottura, finendo in gran parte sul fondo del dessert. Il risultato di questo inconveniente è un impasto disomogeneo con molti spazi vuoti, senza farcitura. Ecco alcune astuzie per aggirare l'ostacolo.

**a FRUTTA FRESCA SUCCOSA** Tagliate le pesche a cubetti di 1 cm, rosolateli

in una padella antiaderente, a fuoco vivace, per 3-4': in questo modo eliminerete l'acqua contenuta nella frutta, rendendola asciutta e leggera.

**b UVETTA E CANDITI** infarinate 200 g di uvetta, canditi o altra frutta disidratata tagliata a dadini: la farina agirà da "legante" con il resto del composto.

**c GOCCE DI CIOCCOLATO** Congelate 250 g di gocce di cioccolato per 30': così faranno in tempo ad amalgamarsi nel composto prima di sciogliersi.

**d** Incorporate con delicatezza gli ingredienti preferiti nell'impasto.



# Dolci

Ricette affettuose. Di quelle che si trovano nei quaderni **DI CASA**. Come il riso cotto nel latte, il budino di uva, i biscotti, la ricotta con lo zabaione. Più una bontà viennese

**RICETTE** EMANUELE FRIGERIO **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI  
**TESTI** AMBRA GIOVANOLI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

## 1 Gugelhupf di pesche

**IMPEGNO** Medio  
**TEMPO** 1 ora e 40'  
**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 10 PERSONE

550 g 10 uova a temperatura ambiente  
500 g zucchero  
500 g 3 pesche  
300 g burro ammorbidito più un po'  
300 g farina più un po' - 200 g fecola di patate  
20 g lievito chimico in polvere per dolci  
1 baccello di vaniglia - limone

**MONTATE** il burro con lo zucchero, a mano o nella macchina impastatrice, per un paio di minuti, poi aggiungete le uova, una alla volta, continuando a montare finché non saranno tutte ben incorporate. Unite i semi raschiati dal baccello di vaniglia, tagliato a metà. Non temete se in questa fase della lavorazione le uova tenderanno a separarsi: il composto tornerà omogeneo non appena aggiungerete le farine.

**SETACCIATE** nel composto il lievito, la farina e la fecola, mescolando fino a quando non otterrete un impasto morbido e omogeneo, infine aggiungetevi la scorza grattugiata di un limone e le pesche come descritto nella Scuola di cucina qui sotto.

**IMBURRATE** e infarinate uno stampo da gugelhupf o da ciambella classica (ø 22 cm, h 12 cm), versatevi l'impasto e infornate a 160 °C per 1 ora.

**VERIFICATE** la cottura affondando nel gugelhupf uno stecchino di legno, lasciatevelo per una decina di secondi, quindi estraetelo: se trovate tracce di composto proseguite la cottura per altri 5', se è asciutto e pulito, sformate e servite.

**LA SIGNORA OLGA** dice che gugelhupf è il termine usato in Austria, Germania, Tirolo, Svizzera e Alsazia per indicare una tipica torta viennese dalla caratteristica forma a ciambella scanalata. La ricetta originale prevede uvetta, kirsch e mandorle, ma sono diffuse anche versioni con la frutta secca e i canditi. A Vienna questo dessert è così tradizionale che il futuro sposo usava regalare alla sposa uno stampo per gugelhupf.

**VINO** dolce con aromi di frutta matura e di fiori.

- Alto Adige Moscato giallo
- Malvasia delle Lipari dolce

### LO STILE IN TAVOLA

Piatto del gugelhupf Unomi Laboratorio di Ceramica, piatto del dolce-risotto e piattino in primo piano del cremoso di ricotta H&H-Pengo, piatto del budino ASA Selection, tovaglioli Once Milano; padella nera WMF, ciotole di vetro Bormioli Rocco.





## 2 Sorbetto di carote e gelato allo zenzero

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 1 ora e 45'

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

700 g carote

300 g zucchero

200 g latte – 200 g panna fresca

125 g yogurt – 30 g radice di zenzero

baccello di vaniglia – meringhe pronte

**MONDATE** le carote e lessatele in acqua bollente, finché non saranno molto morbide, quindi scolatele e frullatele in crema: otterrete circa 450 g di frullato.

**PREPARATE** uno sciroppo sciogliendo 150 g di zucchero in 100 g di acqua; portatelo a bollore, poi unite mezzo baccello di vaniglia (va bene anche vuoto, già privato dei semini), spegnete e lasciate raffreddare.

**MESCOLATE** il frullato di carote con lo sciroppo freddo, eliminando il baccello di vaniglia, quindi versate tutto nella gelatiera e mantecate per circa 30'.

**PELATE** la radice di zenzero, grattugiatela e raccoglietene la polpa in una casseruola con il latte, la panna e 150 g di zucchero; portate a bollore, mescolando spesso, poi spegnete e lasciate raffreddare.

**TRASFERITE** il sorbetto di carote in una ciotola e conservatela in freezer, quindi ripulite la gelatiera.

**FILTRATE** il latte per eliminare lo zenzero, aggiungetevi lo yogurt e versate nella gelatiera; mantecate finché il composto non raggiungerà la consistenza del gelato.

**SERVITE** il sorbetto di carote con il gelato allo zenzero, completando con briciole di meringa.

**VINO** aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe.

• Moscato d'Asti

• Malvasia dolce Colli Piacentini



## 3 Dolce-risotto al cioccolato bianco e coulis di prugne

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 50 minuti

**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g latte – 250 g prugne

125 g cioccolato bianco

100 g riso Carnaroli

4

**FARINE DIVERSE**

L'amido di mais e la farina di riso rendono i biscotti leggeri e molto friabili. Mentre la farina di mais mantiene l'impasto compatto e fragrante



70 g panna fresca – 60 g zucchero  
20 g mandorle a lamelle  
baccello di vaniglia – limone

**RIUNITE** in una casseruola il latte, il riso, la panna, 30 g di zucchero e un baccello di vaniglia (va bene anche vuoto, già privato dei semini). Portate a bollore, poi abbassate la fiamma al minimo e cuocete il riso per 30'.

**TRITATE** grossolanamente il cioccolato.

**MONDATE** le prugne, tagliatele a pezzetti e cuocetele in una pentolina con 30 g di zucchero e il succo di mezzo limone, a fuoco molto basso, per 10', poi frullate tutto, ricavando una salsa (coulis).

**SPEGNETE** il riso, "mantecatelo" con il cioccolato tritato e mescolate bene per farlo sciogliere. Lasciate raffreddare.

**TOSTATE** le lamelle di mandorla in una padellina, senza condimenti, per 30 secondi.

**SERVITE** il risotto nei piatti e completate con gocce di coulis di prugne e mandorle tostate.

**LA SIGNORA OLGA** dice che cuocere il riso nel latte zuccherato è una tradizione antica diffusa in tutta Europa. Il risolatte, così come viene chiamata questa preparazione dolce, rappresentava un tempo una merenda

genuina e semplicissima, aromatizzata di luogo in luogo in molti modi diversi: con cannella, uvetta, uova, scorza di agrumi, miele o frutta secca.

**VINO** da vendemmia tardiva dal profumo di frutta esotica.

- Alto Adige Gewürztraminer VT
- Contea di Sclafani Bianco VT

## 4 Biscotti con banana e nocciole

**IMPEGNO** Facile

**TEMPO** 1 ora più 1 ora di riposo della pasta  
**Vegetariana**

### INGREDIENTI PER 40 BISCOTTI

150 g burro  
100 g farina di riso – 100 g amido di mais  
90 g polpa di 1 piccola banana  
85 g zucchero semolato  
75 g farina di mais fine  
20 g granella di nocciole  
zucchero di canna

**LAVORATE** in una grande ciotola, o nella macchina impastatrice, il burro con lo zucchero semolato, poi unitevi la polpa di banana schiacciata e proseguite finché gli ingredienti non saranno ben amalgamati.

**UNITE** la farina di riso con la farina di mais e l'amido, versateli nella ciotola con il burro, impastate tutto per 1', infine incorporatevi la granella di nocciole, ottenendo una pasta compatta tipo la frolla. Avvolgetela nella carta da forno e ponetela in frigo per 1 ora.

**VERSATE** 4-5 cucchiaini di zucchero di canna in un piatto piano.

**DIVIDETE** la pasta in 2 parti e allungatele sotto le palme delle mani, ricavando due cilindri (ø 5-6 cm). Passateli nello zucchero di canna, affettateli in circa 40 biscotti spessi 1 cm e adagiateli su una placca foderata di carta da forno. Infornateli a 180 °C per 15-20'. Fate raffreddare prima di servire.

**VINO** passito con aromi di frutta matura.

- Albana di Romagna Passito
- Moscato Passito di Noto

## 5 Cremoso di ricotta con salsa allo zabaione e lamponi

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora più 2 ore di rassodamento

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g panna fresca  
200 g ricotta di pecora  
150 g latte  
125 g zucchero  
50 g vino Marsala  
10 g amido di mais  
5 g gelatina in fogli  
4 tuorli - lamponi

### L'ALTERNATIVA VEGETALE

Per preparare questa ricetta in versione vegetariana, sostituite la gelatina con 1 g di agar agar in polvere, un gelificante naturale ricavato da alghe rosse. Dovrete, però, cuocerlo nella panna per 6-7' dal bollore.

**AMMOLLATE** la gelatina in acqua fredda.

**SCALDATE** 100 g di panna in una casseruola, senza che raggiunga il bollore, e scioglietevi la gelatina ben strizzata. Spegnete e lasciate intiepidire.

**LAVORATE** in una ciotola la ricotta con 50 g di zucchero, ottenendo un composto morbido e omogeneo, poi unitevi la panna tiepida e lasciate raffreddare completamente.

**MONTATE** altri 100 g di panna, incorporateli con delicatezza al composto di ricotta, ricavando una crema, e distribuitela in 4 ciotoline o stampini a ciambella (ø 8 cm): fate rassodare in frigo per almeno 2 ore.

**PORTATE** a bollore il latte con 50 g di panna.

**MESCOLATE** in una capiente ciotola i tuorli con 75 g di zucchero, poi incorporatevi l'amido, infine il Marsala.

**VERSATE** il latte bollente sui tuorli, amalgamate bene, poi trasferite tutto nella casseruola e riportate sul fuoco, continuando a mescolare finché il composto non inizierà ad addensarsi (salsa allo zabaione).

**TOGLIETE** dal fuoco la salsa, lavoratela con la frusta per renderla liscia, poi versatela in una ciotola, sigillatela con la pellicola e fatela raffreddare.

**SFORMATE** la crema di ricotta (cremoso) e servitela con la salsa allo zabaione e lamponi freschi.

**VINO** aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe.

• Brachetto d'Acqui

• Lambrusco Reggiano Dolce



5

➡ Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **7 giugno**

6

DALLA **LOMBARDIA**

## 6 Budino di uva

**IMPEGNO** Facile**TEMPO** 1 ora e 15' più 3 ore di rassodamento**Vegetariana****INGREDIENTI PER 8 PERSONE**

2 kg uva nera

100 g farina

**LAVATE** e sgranate i grappoli d'uva, raccogliete gli acini in una grande casseruola e cuoceteli a fuoco medio per circa 45'.

**MESCOLATE** e schiacciate spesso gli acini durante la cottura in modo che si disfino e rilascino il loro succo (mosto).

**FILTRATE** il mosto in un colino, oppure passatelo al setaccio per recuperare il succo

ed eliminare le bucce: poiché risulterà molto denso, aiutatevi premendolo con il cucchiaino.

**PESATE** il succo ricavato, dovrete ottenerne circa 1 litro, versatelo di nuovo nella casseruola e riportatelo sul fuoco, aggiungendo il 10% di farina rispetto al peso del succo (100 g per 1 litro).

**PORTATE** a bollore e cuocete per 2-3', mescolando di continuo con la frusta finché la farina non si sarà ben amalgamata.

**VERSATE** il composto in un unico stampo da budino (ø 20 cm) o in più stampini, lasciatelo intiepidire, poi fatelo rassodare in frigo per almeno 3 ore.

**SFORMATE** con delicatezza il budino e servitelo, a piacere, con altri acini di uva e foglioline di menta.

**TRADIZIONI REGIONALI** Conosciuto anche come "suc", "sügol", sugolo o sugo d'uva, questo dolce è un vero omaggio alla campagna, preparato in tempo di vendemmia nella zona della Bassa Padana, da Pavia alle valli di Comacchio. L'uva più adatta è quella nera, matura e molto dolce, il cui mosto rilasciato in cottura, la "carpada", viene poi addensato con la farina. I contadini la aggiungevano a occhio: due cucchiaini per ogni scodella. Lo stesso vale per lo zucchero, da mescolare a piacere al succo, se asprigno.

**VINO** dolce con aromi di frutta e di fiori.

• Vernaccia di Serrapetrona dolce

• Primitivo di Manduria dolce naturale

# Due piani di dolcezza

UNA FROLLA DELICATA RACCHIUDE UN RIPIENO DI FICHI VERDI E SOSTIENE UNA DECORAZIONE DI FICHI NERI. UN TRIBUTO AI FRUTTI PIÙ **ZUCCHERINI** DI FINE STAGIONE



#### La ricetta di copertina

Preceduta da qualche fetta di prosciutto crudo, diventa un piccolo pasto completo

#### Nel bicchiere

Un passito con aromi di frutta matura  
**Lazio Rosso "Montemaggiore" 2015**  
**Andrea Occhipinti**

Sul lago di Bolsena, Andrea Occhipinti preserva e valorizza con passione e metodologia bio la tipicità dei vitigni autoctoni, su tutti il duttile Aleatico.

RICETTA: WALTER PEDRAZZI  
ABBINAMENTO VINO/RICETTA:  
GIANLUCA LADU  
TESTI: LAURA FORTI  
FOTOGRAFIE: RICCARDO LETTIERI  
STYLING: BEATRICE PRADA

# Doppia crostata di fichi con pinoli

**IMPEGNO** Per esperti

**TEMPO** 1 ora e 50' più 45' di riposo

**Vegetariana**

## INGREDIENTI PER 8 PERSONE

600 g fichi verdi – 500 g fichi neri

330 g farina 0 – 200 g burro più un po'

200 g zucchero semolato – 100 g pinoli sgusciati

120 g zucchero a velo più un po' – 30 g miele

5 tuorli – vaniglia – burro – zucchero di canna  
amido di mais – sale

**1-2 IMPASTATE** il burro ammorbidito con la farina, fino a ottenere un composto polveroso. Aggiungete lo zucchero a velo, i semi di mezzo baccello di vaniglia, il miele e un pizzico di sale, quindi 60 g di tuorlo (3 o 4 tuorli).

**3 LAVORATE** tutto, formando un panetto di frolla. Fatelo riposare in frigorifero per almeno 45'.

**4 TOSTATE** i pinoli in una padella e lasciateli raffreddare. Sbucciate i fichi verdi e tagliateli a pezzetti. Fate sciogliere in una padella 3 cucchiaini di zucchero di canna, finché non comincia a caramellare. Aggiungete quindi i fichi a pezzetti, mezzo baccello di vaniglia e 35 g di burro; fate cuocere finché i fichi non si disfano, rilasciando la loro acqua: questa farà dapprima cristallizzare lo zucchero, poi, continuando la cottura, lo scioglierà nuovamente. Quando lo zucchero sarà ben sciolto, dunque, spegnete, togliete la vaniglia, versate tutto in una ciotola e lasciate raffreddare.

**5 AGGIUNGETE** al composto i pinoli tostati e tritati e 2 cucchiaini di amido di mais.

**6 FODERATE** con la carta da forno il fondo di uno stampo a cerniera (Ø 20 cm). Stendete la pasta frolla allo spessore di mezzo centimetro. Tagliate una striscia con la quale coprire il bordo interno dello stampo, quindi ritagliate un disco per ricoprire il fondo.

**7-8 VERSATE** il composto di fichi nella torta, livellatelo bene, quindi copritelo con un altro disco di frolla.

**9 RIEPEGATE** il bordo sopra il disco e sigillatelo, quindi pressatelo con un cucchiaino, decorandolo. Spennellate con un tuorlo battuto con un po' di acqua, bucherellate la pasta e infornate la torta a 200 °C per 15', poi abbassate il forno a 160 °C e cuocete ancora per 45-50'.

**10 SCIOGLIETE** lo zucchero semolato in un litro di acqua, unitevi i fichi neri e lasciateli bollire nello sciroppo per 2'. Toglieteli, bucateli sul fondo e lasciateli raffreddare su un piatto (è ancora meglio se li preparate il giorno prima). Sfornate la torta e lasciatela raffreddare. Decoratela con i fichi neri tagliati a fette e con una spolverata di zucchero a velo.



Questo suo Aleatico passito è sostenuto da aromi di pepe bianco, noce moscata, viole, muschio e ha una dolcezza che non stanca, grazie alla costante nota fresca. Rosso da fine pasto leggiadro e facile da abbinare, mette in risalto la sua personalità servito a 12 °C. 18 euro.

❖ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **15 giugno**

## LO STILE IN TAVOLA

Piatto Unomi Laboratorio di Ceramica, tovagliolo rosa Once Milano; ciotole in vetro Bormioli Rocco.

# Il pesce azzurro

LA SCIENZA HA ELEVATO L'UMILE  
"PANE DEL MARE", CIBO DA PESCATORI,  
A CAMPIONE DI VIRTÙ NUTRIZIONALI.  
E DI NUOVE, SQUISITE RICETTE

TESTI GIORGIO DONEGANI, DIRETTORE SCIENTIFICO  
DELLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

A CURA DI LAURA FORTI RICETTA SERGIO BARZETTI  
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI STYLING BEATRICE PRADA

**L'**alice, la sarda, lo sgombrò, ma anche due giganti del mare come il tonno e lo spada: quello del "pesce azzurro" non è un gruppo scientificamente definito come specie, ma raccoglie una varietà di pesci diversi che hanno in comune il colore blu scuro del dorso (spesso con riflessi verdi) e argenteo del ventre. Al di là del colore, poi, i pesci azzurri sono anche accomunati da un alto valore nutritivo, al punto che i nutrizionisti ne raccomandano il consumo frequente a ogni età. A un solo patto: qualunque sia la scelta, il pesce azzurro deve essere **freschissimo**. Per accertarsene, al momento dell'acquisto deve avere carni sode ed elastiche, ventre turgido, pelle lucida, umida, brillante e tesa, con le squame ben aderenti al corpo, pinne e coda non sfrangiate o rovinate, occhio brillante e convesso, branchie rosso-rosate, intatte e serrate. L'odore, poi, deve essere "di mare", salmastoso ma tenue, senza il minimo sentore ammoniacale. Se si acquistano tonno o spada in tranci, la polpa deve essere bene aderente all'osso centrale.

## QUATTRO COSE DA SAPERE

### 1 VARIO È MEGLIO

Alternare pesci azzurri di **diverse qualità** permette di sfruttare nel miglior modo le caratteristiche di ciascuna. Lasciare spazio agli "esponenti" di piccole dimensioni permette, poi, di ridurre il rischio di assumere sostanze contaminanti (come il mercurio) più presenti nei pesci di grosse dimensioni.

### 2 CONSERVATO

La maggior parte del pesce azzurro è destinata alla produzione di conserve e semiconserve. Si tratta di ottimi prodotti: perfettamente sicuri (il pesce in scatola viene cotto, generalmente a vapore), **mantengono un altissimo valore** proteico e sono ben digeribili.

### 3 MENO NOTI

L'**aguglia**, dal corpo allungato e snello, l'**alaccia**, ottima alla griglia, il **cicerello**, dalle carni squisite apprezzate in Liguria come prodotto tipico locale, la **costardella**, buona anche sotto sale, il **lanzardo**, delicato e perfetto alla griglia o al cartoccio, lo **spratto**, simile alla sarda, e il **suro**, eccellente al forno o al cartoccio.

### 4 ATTENZIONE

Il pesce azzurro può contenere l'**anisakis**, un piccolo parassita che ingerito vivo causa danni all'organismo. Per scongiurare rischi, basta cuocere il pesce o, se si vuole mangiarlo crudo, **congelarlo** (nei ristoranti è obbligatorio) lasciandolo per almeno 48 ore nel freezer a 4 stelle (a -18°C).



## La sarda

Pesce semigrasso (ha il 4,5% di grassi), è una **miniera di utili sali minerali** (soprattutto di calcio, fosforo, ferro, potassio), mentre tra i fattori protettivi sono abbondanti la niacina, vitamina che aiuta a bruciare più efficacemente gli zuccheri, e il Coenzima Q10, un potente antiossidante che aiuta l'efficienza del sistema immunitario.



## L'alice

Rispetto alla sarda è un po' più magra (non soltanto nell'aspetto!): contiene il 2,6% di grassi e vanta un contenuto di colesterolo particolarmente basso (61 mg/100 g). Proprio la sua "magrezza" la rende **molto digeribile**, caratteristica che unita alla ricchezza in proteine e ferro (ne dà più della fesa di manzo) la rende perfetta anche per l'alimentazione dei bambini e delle persone anziane.



## Lo sgombrò

È classificato tra i pesci più grassi (fresco ne contiene mediamente più del 13%), ma si tratta in grandissima prevalenza di acidi grassi polinsaturi: sono cioè grassi "buoni" che svolgono un ruolo positivo nella **protezione dai disturbi cardiocircolatori** e che sono utili nelle fasi della crescita, come materiale costruttivo per le membrane che ricoprono le cellule e il tessuto nervoso.



## Il tonno

Contrariamente a quanto si crede, fornisce un quantitativo molto **limitato di calorie** e questo lo rende ideale anche per chi segue un regime dimagrante. Inoltre, come si evince dal colore rosso delle sue carni, ha un'eccellente presenza di ferro, minerale del quale proprio chi è a dieta spesso risulta carente.

Senza problemi di lische, in tranci, sostituisce bene la carne ed è gradito anche ai bimbi.



## 4 BUONI MOTIVI PER PORTARLO IN TAVOLA

**1 DÀ PROTEINE NOBILI** tanto quanto la carne: nel tonno raggiungono il 21,5% contro il 20,7% fornito dalla carne di vitello.

E, per di più, si tratta di proteine **facilmente assimilabili** dall'organismo.

### 2 È FONTE DI OMEGA 3

acidi grassi che hanno un'importante azione **cardio protettiva**: favoriscono il controllo dei trigliceridi e diminuiscono la tendenza delle piastrine ad aggregarsi attorno alle placche di colesterolo. Inoltre, sono costituenti fondamentali delle membrane che ricoprono le cellule del sistema nervoso, contribuendo a tenere alto il tono dell'umore.

**3 È MOLTO DIGERIBILE** perché povero di tessuto connettivo. Rispetto a molte carni rosse, viene digerito più in fretta, è **meno calorico** e più saziante.

**4 È RICCO DI SALI MINERALI**, in particolare di fosforo, calcio e potassio (quest'ultimo utile per la funzionalità dei muscoli e per il controllo dell'ipertensione). Contiene anche iodio, essenziale per la funzionalità della tiroide.

## UNA RICETTA COMPLETA

**A**bbinato all'amido del riso, il pesce origina un perfetto piatto unico, alzando ai giusti livelli la presenza di proteine. La quota dei grassi, oltre che dall'olio, è garantita per quantità e qualità dai grassi dello sgombrò; le zucchine migliorano l'apporto di sali minerali e di fibra e la menta, con la sua azione stimolante, rende tutto più digeribile.

## Risotto con sgombrò e zucchine

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 50 minuti

**Senza glutine**

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

**650 g** 2 sgombrò – **350 g** riso

Vialone nano – **250 g** 2 zucchine

**2** cipollotti – menta – brodo vegetale  
aceto – olio extravergine – sale – pepe

**Tagliate** una zucchina a nastri sottili e grattugiate l'altra a fili.

**Sfilettate** gli sgombrò senza togliere la pelle e tagliate i filetti a pezzetti.

**Rosolate** i cipollotti sminuzzati in una casseruola, con un filo di olio; tostatevi il riso per 2-3', bagnate con il brodo. Aggiungete le zucchine

a fili e metà dello sgombrò. Salate, unite un cucchiaino di aceto e cuocete aggiungendo il brodo poco per volta (in tutto circa 1 litro), in circa 15'.

**Arrostite** i nastri di zucchina in una padella calda con 3-4 foglie di menta. Nella stessa padella, spenta, appoggiate lo sgombrò rimasto, scottandolo per 1-2'.

**Emulsionate** 2 cucchiaini di olio, 2 di aceto, pepe e foglie di menta tagliuzzate. Condite con metà dell'emulsione le zucchine grigliate.

**Mantecate** il riso con l'emulsione rimasta; completate con le zucchine a nastri e lo sgombrò scottato.



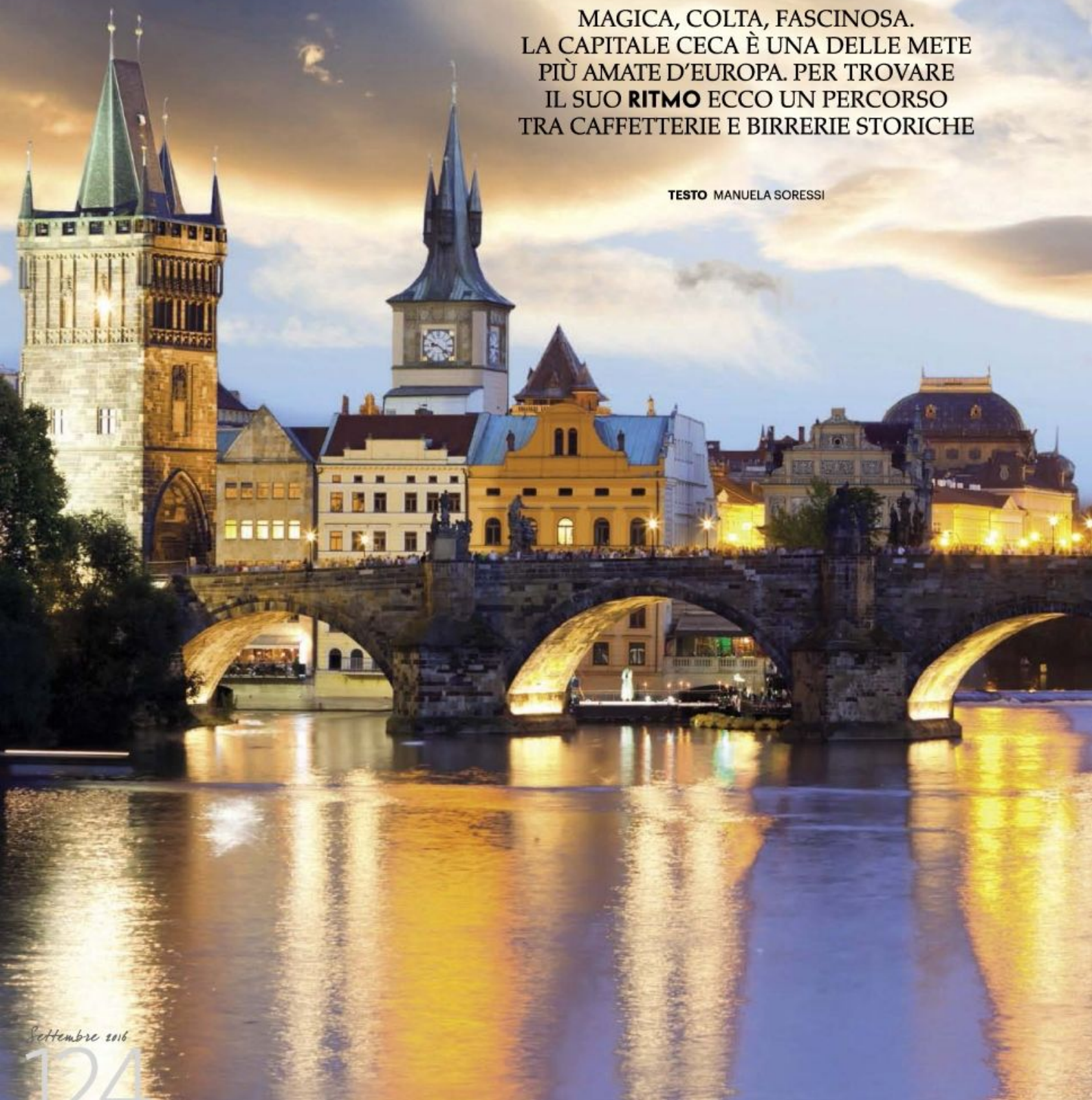
**530**  
CALORIE  
a porzione

➡ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **13 maggio**

# Un caffè a Praga

MAGICA, COLTA, FASCINOSA.  
LA CAPITALE Ceca È UNA DELLE METE  
PIÙ AMATE D'EUROPA. PER TROVARE  
IL SUO **RITMO** ECCO UN PERCORSO  
TRA CAFFETTERIE E BIRRERIE STORICHE

TESTO MANUELA SORESSI



## CALEIDOSCOPIO DI STILI

A SINISTRA: il ponte Carlo, bolgia di giorno, deserto e magico all'alba; dalla sua torre gotica si vedono le cento guglie di Praga. A FIANCO: i graffiti rinascimentali con scene bibliche e mitologiche della casa U Minuty, che fa parte del complesso del municipio della Città Vecchia. IN BASSO, DA SINISTRA: la vetrina di una libreria a Malá Strana; stinchi arrosto, piatto tipico delle birrerie; lo splendido Grand Café Orient, in stile cubista.



**C'È STATO UN PERIODO** in cui Praga è stata la città delle "3 C": caffè, creatività e conversazione. Era l'alba del Novecento e nascevano eleganti

*kavárna*, caffetterie che divennero palcoscenici per performance d'avanguardia e cenacoli di menti brillanti, da Franz Kafka ad Albert Einstein. Nei caffè storici, passati indenni dall'era socialista con il loro corredo di stucchi e specchi, marmi e cristalli, sembra di rivivere l'atmosfera di quegli anni. Basta sedersi a un tavolino, godere la bellezza degli ambienti, concedersi un cremoso  *vídeňská káva* (caffè viennese) e in un attimo Praga si trasforma in una "città da meditazione", silenziosa e sospesa nel tempo, lontana dal rumore della folla assiepata in Staroměstské náměstí, la grande piazza nel cuore di Staré Město, in attesa dello spettacolo offerto dal celebre orologio

astronomico, che si ripete puntuale da secoli allo scoccare di ogni ora. Dalle ampie vetrinate del **Café Slavia**, dove lo scrittore Rainer Maria Rilke ha ambientato alcune novelle, la vista sulla Moldava e sull'imponente castello sembra un acquerello d'epoca. La lista dei 20 tipi di caffè che il **Café Louvre** proponeva negli anni Trenta (in parte serviti anche oggi, come quello alla turca o quello all'algerina) e i programmi di sala originali in ceco, tedesco e yiddish del **Café Montmartre** raccontano la storia di una città aperta e cosmopolita. La stessa sensazione che si ha passeggiando tra i suoi quartieri, così diversi per carattere, stile e atmosfera. Il percorso turistico classico ricalca la Via Reale, un tracciato di oltre due chilometri, da Náměstí Republiky al castello, che i monarchi percorrevano nel giorno dell'incoronazione. Si passa dalle strade orlate di facciate barocche e rococò di Staré Město





## Vademecum

### DOVE MANGIARE

#### • FRANCOUZSKÁ RESTAURACE

Un ristorante-caffetteria storico, sfarzoso e di grande atmosfera, ospitato nella Casa Municipale, il più bell'edificio Art Nouveau della città.  
[www.francouzskarestaurace.cz](http://www.francouzskarestaurace.cz)

#### • GASTRONOMIA LIBEŘSKÉ

È famosa per i *chlebičky*, i sandwich aperti farciti, la cui ricetta risale a inizio Novecento. I più richiesti sono quelli al caviale o al salame di Debrecen.  
[liberskelahudky.cz](http://liberskelahudky.cz)

#### • U FLEKŮ

Unico birrificio in Europa a produrre birra da 500 anni senza sosta, resta uno dei migliori e più piacevoli

indirizzi di Praga. Ambiente informale, piatti tipici e la tipica lager scura. [ufleku.cz](http://ufleku.cz)

- **LEHKÁHLAVA** Il miglior ristorante vegetariano di Praga offre l'occasione di assaggiare la versione "no meat" dei piatti tradizionali cechi. [www.lehkahlava.cz](http://www.lehkahlava.cz)

### DOVE SOGGIORNARE

#### • HOTEL IMPERIAL

È un trionfo di Art Déco questo albergo di lusso ospitato in un palazzo del 1914. Interni sontuosi e servizio impeccabile ne fanno uno dei migliori hotel della città.  
[www.hotel-imperial.cz/it](http://www.hotel-imperial.cz/it)

#### • ARCHIBALD AT THE CHARLES BRIDGE

Un hotel di charme con giardino in ottima posizione, a Malá Strana, vicino al ponte Carlo. Alcune camere hanno una bella vista sulla Moldava. [www.archibald.cz/archibald-at-the-charles-bridge](http://www.archibald.cz/archibald-at-the-charles-bridge)

### GLI ALTRI INDIRIZZI

Café Slavia [www.cafeslaviva.cz](http://www.cafeslaviva.cz)  
Café Louvre [www.cafelouvre.cz](http://www.cafelouvre.cz)  
Café Montmartre tel. 00420602277210  
Birreria del monastero di Strahov tel. 004223353155  
Novoměstský Pivovar [www.npivovar.cz](http://www.npivovar.cz)  
Pivovarský Dům [www.pivovarskydum.com](http://www.pivovarskydum.com)  
Per maggiori informazioni [www.czechtourism.com](http://www.czechtourism.com)





## DALL'ART NOUVEAU ALL'ARTE CINETICA

SOPRA: Staroměstské náměstí, cuore della Città Vecchia, e la scultura cinetica di David Černý che raffigura Franz Kafka. A SINISTRA: una delle vetrate di Alfons Mucha nella Cattedrale di San Vito; altri capolavori dell'artista ceco si trovano al Mucha Museum, che raccoglie disegni, sculture e manifesti, oltre a fotografie e oggetti personali. SOTTO: il palazzo Ginger e Fred dell'architetto Frank O. Gehry, simbolo della città contemporanea; la birra più diffusa a Praga è la bionda Pilsner Urquell, ma si trovano alcune scure eccellenti; i *trdelník* sono un popolare street food: fatti con una pasta di pane dolce, sono cosparsi di zucchero e cannella e cotti in forno a legna.

→ alla bellezza luminosa e raccolta di Malá Strana, con le sue viuzze lastricate e le casette variopinte del Vicolo d'oro, abitate prima dagli orafi che le diedero nome e poi da Franz Kafka. È forte il contrasto con le vie ombrose del quartiere ebraico, dove il vecchio cimitero e le antiche sinagoghe convivono con delicate case Art Nouveau e "muscolosi" edifici cubisti, spesso trasformati in boutique esclusive, come nell'adiacente via Pařížská. Praga è così: un puzzle di stili, storie e memorie, da scoprire passeggiando senza fretta e senza mappa, sgusciando via dalle solite rotte. Si possono fare scoperte interessanti sbirciando oltre portoni e cancelli, ma anche entrando in uno dei birrifici storici. I più antichi sono quelli conventuali, come il **monastero di Strahov**, famoso per la birra scura, ma soprattutto per la sua impressionante biblioteca barocca. Molti ed eccellenti anche i microbirrifici moderni, come il **Novoměstský Pivovar**, dove si può anche assistere alla produzione della birra, e il **Pivovarský Dům**, che ha saputo unire i due grandi classici di Praga nella birra al caffè.

## LA RICETTA TIPICA

**P**IÙ SIMILE A UNA FOCACCIA che a una crostata per il suo impasto lievitato, questa torta, popolarissima e squisita, si trova farcita nei modi più vari: con confettura di prugne, con mele o pere, ma anche con noci, semi di papavero, ricotta, miele. I mirtilli freschi sono il ripieno preferito nei mesi estivi.

## Crostata lievitata ai mirtilli

**IMPEGNO** Medio

**TEMPO** 1 ora più 2 ore e 30' di riposo

**Vegetariana**

**PREPARAZIONE** JOËLLE NÉDERLANTS

**TESTI** LAURA FORTI

**FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI

**STYLING** BEATRICE PRADA

### INGREDIENTI PER 8 PERSONE

750 g mirtilli – 360 g farina 0

150 g latte – 120 g burro più un po'

90 g zucchero semolato

60 g farina di mandorle

12 g lievito di birra fresco

limone – zucchero di canna – sale

**SCIIOGLIETE** il lievito nel latte tiepido e mescolatelo con 300 g di farina 0, 60 g di burro fuso, 40 g di zucchero semolato, un pizzico di sale e la scorza grattugiata di un limone. Otterrete un impasto morbido; raccoglietelo a palla e lasciatelo lievitare coperto con un canovaccio per 1 ora e 30'.

**STENDETE** poi l'impasto, utilizzatelo per foderare una tortiera imburata (ø 26 cm) e rifilate i bordi. Riempite la torta con i mirtilli e cospargeteli con 2 cucchiaini di zucchero di canna.

**IMPASTATE** poi la farina rimasta con la farina di mandorle, lo zucchero semolato e il burro rimasti, un pizzico di sale. Sbriciolate l'impasto ottenuto sopra i mirtilli e infornate la torta a 180 °C per 35'. Lasciate raffreddare (ci vorrà almeno un'ora) e servite.

❖ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **25 maggio**



# Altro che toast!

ERANO GLI ANNI SESSANTA QUANDO **IL PITTORE PIRRO CUNIBERTI** SI PORTAVA QUESTO "SPUNTINO" ALL'OSTERIA DEL SOLE A BOLOGNA E ORDINAVA CHAMPAGNE. L'OSTERIA C'È ANCORA E, COME ALLORA, IL CIBO BISOGNA PORTARLO DA SÉ. PERCHÉ NON LO STESSO AFRODISIACO PANINO?

A CURA DI LAURA FORTI E SAMANTA CORNAVIERA  
PREPARAZIONE JOELLE NÉDERLANTS  
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI STYLING BEATRICE PRADA



**S**fogliando *La Cucina italiana* degli anni '60, si trova anche una rubrica particolare, dedicata agli artisti più apprezzati dell'epoca: ospitava interviste informali che si proponevano di far conoscere da vicino questi personaggi, raccontandone la casa, le abitudini, i momenti più significativi della loro carriera e, ovviamente, i piatti preferiti, spesso altrettanto originali e interessanti. Come il toast di Pirro Cuniberti, allievo di Giorgio Morandi, "uno degli artisti più amati di Bologna, l'ideale di una libertà autonoma e civile", racconta l'intervista del settembre 1969. "Un personaggio eccezionale, una pittura ai limiti fra l'informale e l'astratto, recentemente convertito al figurativo,

che ha un sostanziale significato di protesta". Cuniberti, romagnolo verace come il toast che propone, istruisce le lettrici anche su come e dove consumarlo: sorvegliando Champagne all'antica e centralissima Osteria del Sole di Bologna dove, dal 1495, si può solo ordinare da bere, vino o birra, mentre il cibo lo si porta da casa o da qualche gastronomia dei paraggi. Cuniberti è scomparso lo scorso marzo a 92 anni, lasciando in eredità un patrimonio di opere, disegni, scritti e questa ricetta davvero ghiotta, a riprova che, come scrisse in un suo libro, "dipingere è facile e divertente come cucinare". Almeno per lui.

(S. Cornaviera - [www.massaiemoderne.it](http://www.massaiemoderne.it))

#### Ricette a confronto

## Toast rapido e raffinato

2016

1969  
RICETTA ORIGINALE

**IMPEGNO** Facile  
**TEMPO** 20 minuti

#### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

100 g mortadella  
60 g formaggio Gruyère Dop  
30 g grana grattugiato  
4 fette di pancarré americano (40 g)  
2 tuorli  
burro - latte  
Cognac - pepe  
tartufo bianco o nero secondo stagione

**SBATTETE** i tuorli con il grana e il Gruyère grattugiati, un cucchiaino di latte e pepe.

**STEMPERATE** 30 g di burro ammorbidito con 2 cucchiaini di Cognac e spalmate tutte le fette di pane, sul lato che poi andrà all'interno.

**METTETE** la mortadella su due fette di pane e spalmate il composto di uova e formaggio sulle altre due.

**PROFUMATE** la crema di formaggio con scaglie di tartufo, quindi chiudete i toast e cuoceteli a temperatura non troppo elevata in un tostapane da bar oppure su una griglia voltandoli sui due lati e ripassandoli eventualmente in forno, se il formaggio non si fosse ben fuso.

**SERVITE** subito con una coppa di bollicine.

#### Toast per spuntino rapido e raffinato (da gustare all'Osteria del Sole di Bologna)

Fette di pane in cassetta, mortadella, burro, cognac, parmigiano, tuorlo d'uovo. Tartufo, se c'è, bianco. Pepe. Spalmare delle fette di pane con del burro. Aprirle a metà, spruzzarle internamente di cognac, oppure di Xerez. Stemperare un tuorlo d'uovo con abbondante parmigiano e gruyère e un pizzico di pepe. Spalmare con questo composto le fette internamente, disporvi poi in mezzo due fette di mortadella abbastanza spesse, tagliandone i contorni e mettendo all'interno anche ritagli sicché niente trabordi oltre il quadrato; se c'è del tartufo metterne una o due fettine. Formare il toast, premerlo leggermente con la mano. Avvolgerlo di carta stagnola e porlo nel tostapane per cinque minuti. Ottimo con champagne freschissimo. Alla mortadella si può accoppiare della coppa o del culatello.



#### Che cosa è cambiato

**Q**uesto toast ci è sembrato così come lo suggerisce Cuniberti. Abbiamo solo scelto di utilizzare una mortadella tagliata sottile, anziché spessa, e non a misura della fetta di pane. Inoltre, anziché spruzzare il Cognac sul toast, l'abbiamo stemperato nel burro, in modo da distribuirlo più uniformemente.

In alto, la copertina di settembre 1969. A sinistra, il pittore Pirro Cuniberti.

❖ Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **29 giugno**

# L'indice dello chef

A COLPO D'OCCHIO POTETE INDIVIDUARE IL PIATTO CHE VI PIACE, VALUTARE **L'IMPEGNO E IL TEMPO** DI PREPARAZIONE: COSÌ LA SCELTA TRA TUTTE LE NOSTRE PROPOSTE SARÀ FACILE E IMMEDIATA

## Antipasti

	IMPEGNO	TEMPO	SI PUÒ FARE PRIMA	RIPOSO		PAGINA
Antipasto di gamberi, uva e calamaretti	★	20'				33
Finferli al Marsala	★	1 ora				82
Hallot	★★	1 ora	●	1 h e 15'		56
Insalata con salmone marinato, noci e maionese all'avocado	★	25'		4 h		51
Insalata di speck e melone	★	15'				30
Mini spiedini di sandwich ai würstel	★	15'				39
Pane con uvetta, gorgonzola e composta di uva	★	35'				85
Patate farcite con würstel e infornate	★	1 ora e 10'				39
Raviggiolo con salsa verde e mostarda	★★	2 ore				80
Riccioli di würstel con bretzel	★	20'				38
Ricotta al profumo di limone e olive	★	10'				48
Rosette di würstel nella sfoglia	★	40'				38
Scampi con fagiolini allo zenzero e mirtili	★	30'				84
"Smacafam" — —	★	50'				82
Torta salata con fichi, caprino e nocciole	★	1 ora e 10'	●			49
Uova alla Benedict	★★	30'				83

## Primi piatti & Piatti unici

Fregola, involtini di spada e ratatouille	★★	1 ora e 30'				43
Frizinsal o Ruota del faraone	★	40'				58
Mezze maniche al ragù di coniglio con pastis e olive	★	1 ora e 10'				91
Mezze penne pomodoro e limone	★	20'				34
Minestra alla viterbese — —	★	50'				88
Minestra tiepida di zucchine	★	30'				33
Raviolini di barbabietola, friggirelli e pecorino	★★	1 ora e 20'		30'		89
Risotto con sgombrì e zucchine	★★	50'				123
Sferette fredde di ricotta con verdure caramellate	★	30'				88
Tagliatelle ai peperoni con vongole, funghi e fagiolini	★★	1 ora e 50'				93
Taròz — —	★	1 ora				77
Tartare di würstel con verdure e riso	★	20'				39
Timballo di riso rosso, burrata e crema di bietole	★	45'				90
Toast con würstel, zucchine e formaggio	★	20'				38
Toast rapido e raffinato	★	20'				129
Trofie con salsa al limone, menta e stufato di agnello	★★	2 ore				87

## Secondi di pesce

Aliciotti con indivia	★	35'	●			56
Caesar salad con coda di rospo	★★	35'				96
Mafrum	★★	2 ore e 10'				58
Orata allo zenzero con riso aromatico	★	25'				33
Padellata di conchiglie e verdure	★	30'		2 h		98
Rombo marinato con verdure agrodolci	★★	30'		1 h e 30'		96
Sgombrì in carpione all'arancia, finocchi e spezie	★	40'	●	2 h		68
Sgombrì ripieni	★★	40'				95
Spiedini di calamari grigliati	★	35'		45'		97
Tinca in carpione	★★	45'	●	8 h		66
Totani ripieni di frutti di mare con cannellini	★★	2 ore				101

## Secondi di carne, uova e formaggio

	IMPEGNO	TEMPO	SI PUÒ FARE PRIMA	RIPOSO		PAGINA
Arista alla reggiana	★★	1 ora e 40'	●	8 h	✓	111
Costolette di vitello con verdure e funghi	★	40'			✓	113
Cotolette di tacchino con mele all'aceto	★	20'				30
Filetto di agnello con peperoni arrostiti agrodolci	★	50'				110
Frittata di cipolle e cuscus	★	30'			✓	34
Galantina di pollo	★★★	3 ore e 10'	●	3 h		70
Galletto, salsa ristretta e mimosa bianca	★★	1 ora				45
Jewish brisket	★	5 ore				60
Maiale in carpione all'orientale	★	45'	●	2 h		69
Omelette ricca con pomodoro, Emmentaler Dop e polvere di caffè	★★	30'			✓	50
Pollo alla Marengo	★★	45'				45
Pollo con crema di porri e tarassaco	★	1 ora			✓	112
Shakshuka	★	35'			✓	59
Uova marinate nelle nuvole	★★	30'		4 h	✓	109
Waffle di patate e formaggio con prosciutto	★★	1 ora e 15'			✓	110

## Verdure

Carpione di zucchine, melanzane e zabaione alle erbe	★	30'			✓	69
Fagottini di carote con crema di avocado	★★	30'			✓	104
Focaccia con verdure e formaggi	★★	50'		1 h	✓	106
Insalata di fichi e uva con crumble al formaggio	★	20'		30'	✓	104
Pomodori pelati	★	2 ore	●		✓	26
Spuma di patate viola con porcini	★★	1 ora e 30'			✓	103
Verdure al forno con crema di caprino alla senape	★	40'			✓	105

## Dolci & Bevande

Bastoncini croccanti con prugne secche	★	25'			✓	30
Biscotti con banana e nocciole	★	1 ora	●	1 h	✓	117
Budino di uva	★	1 ora e 15'	●	3 h	✓	119
Cremoso di ricotta con salsa allo zabaione e lamponi	★★	1 ora	●	2 h		118
Crostata lievitata ai mirtilli	★★	1 ora		2 h e 30'	✓	127
Dolce-risotto al cioccolato bianco e coulis di prugne	★	50'			✓	116
Doppia crostata di fichi con pinoli	★★★	1 ora e 50'	●	45'	✓	121
Estremo Oriente	★	10'			✓	36
Gugelhupf di pesche	★★	1 ora e 40'			✓	115
Haroseth	★	20'			✓	57
Panarea	★	10'		12 h	✓	36
Pancake con miele al rosmarino e lemon grass	★	35'		1 h	✓	47
Pesche farcite all'amaretto	★	25'			✓	34
Pizzarelle con il miele	★	40'		1 h e 30'	✓	61
Sfogliatelle farcite di fragole e crema alla lavanda	★	1 ora			✓	52
Sorbetto di carote e gelato allo zenzero	★	1 ora e 45'	●		✓	116

### Legenda

★ Facile  
★★ Medio  
★★★ Per esperti



Senza glutine  
Vegetariana



Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)



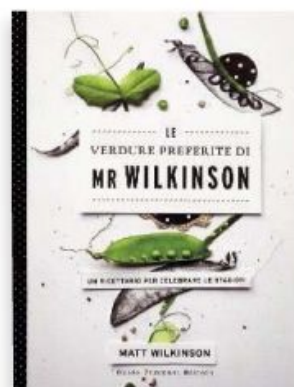
Ricette della tradizione regionale rivisitate da noi

# Leggere con gusto

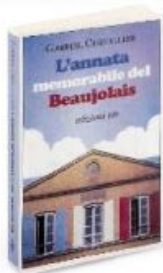
PER **DIVERTIRSI** CON I BAMBINI RICICLANDO E PER SCOPRIRE LA TRADIZIONE MILLENARIA DELLA CUCINA KASHÈR

A CURA DI ANGELA ODOINE

RICCO DI  
ANEDDOTI  
E CONSIGLI  
PRATICI

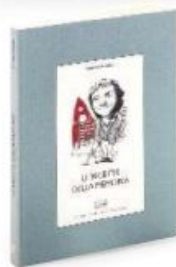


**D**alla A di aglio alla Z di zuccina, strutturata e illustrata come un erbario casalingo, ecco una rassegna di verdure, ricette e curiosità botaniche. Mr Wilkinson, noto proprietario e cuoco del Pope Joan a Melbourne, descrive i vegetali quasi con affetto e le sue preparazioni stimolano a sperimentare: per esempio, avete mai servito fettine di finocchio ghiacciato al posto di un sorbetto spezzapasto? *Le verdure preferite di Mr Wilkinson*, Matt Wilkinson, Guido Tommasi Editore, [www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it) 28 euro



## VIGNAIOLI E SCANDALI

Pubblicato nel 1934, fu tradotto in 27 lingue. Ecco la riedizione di questo divertente romanzo, intriso dell'odore del vino nuovo. *L'annata memorabile del Beaujolais*, Gabriel Chevallier, Edizioni e/o, [www.edizionieo.it](http://www.edizionieo.it) 18 euro



## BIOGRAFIA GASTRONOMICA

Così il "gastronauta" Davide Paolini chiama questa raccolta di ricette, legate a momenti speciali della sua vita. *Le ricette della memoria*, Davide Paolini, Guido Tommasi Editore, [www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it) 18 euro



## DI MADRE IN FIGLIA

L'identità culturale e la forza del popolo ebraico sono radicate e si tramandano anche nelle ricette. (Scopritele anche nel servizio a pag.132.) *La cucina nella tradizione ebraica*, G. Ascoli Vitali-Norsa, Ed. Giuntina, [www.giuntina.it](http://www.giuntina.it) 25 euro



## UN PIZZICO DI PEPE IN PIÙ

Per sollevare l'audience di una trasmissione di cucina viene scritturata una pornstar... Un romanzo divertente e appena piccante. *Sesso, droghe e macarons*, R. Deiana, Sperling & Kupfer, [www.sperling.it](http://www.sperling.it) 17,90 euro



## DA SCARICARE ON LINE

Gli italiani sono al 2° posto al mondo nella torrefazione del caffè. Ecco una mappatura delle 25 migliori torrefazioni del nostro paese. *L'eccellenza delle torrefazioni italiane*, Progetto De'Longhi in collaborazione con Slow Food Educa, [www.torrefazionidelonghi.it](http://www.torrefazionidelonghi.it)



## PER PICCOLE MANI

Un po' di ricette e un po' di lavoretti. Per insegnare ai bambini che il riciclo può essere divertente e molto buono. *(Non) si gioca a tavola*, Chiara Balzarotti e Guido Quarzo, Editoriale Scienza, [www.editorialescienza.it](http://www.editorialescienza.it) 12 euro



## UN'OPERA IMPONENTE

Affronta in modo preciso e analitico il mondo del vino italiano dalla sua "rinascita", cioè dagli anni '60, fino ai giorni nostri. *Storia moderna del vino italiano*, a cura di Walter Filiputti, Skira editore, [www.skira.net](http://www.skira.net) 55 euro



## A SPASSO TRA I MONASTERI

Un viaggio culinario che segue quello dei pellegrini sulla Via Francigena: dalla Valle d'Aosta al Lazio tra zuppe, minestre, birra, vino, miele e dolci claustrali. *Santo mangiare*, Patrizia Rossetti, Pietro Macchione Editore, [www.pietromacchioneditore.it](http://www.pietromacchioneditore.it) 18 euro

DRIVEN BY



124 spider

JAIN  
2MANYDJS

+

MUSIC STARS  
OPEN MIC  
DJSETS AND MORE

DIRETTORE ARTISTICO  
SATURNINO

#GQMS16

Scopri di più su: [GQITALIA.IT](http://GQITALIA.IT)



HUAWEI  
MOBILE PARTNER

HUAWEI P9 | P9 Plus

LAVAZZA  
TORINO, ITALIA, 1895



PARCO  
SEMPIONE  
**MILANO**  
DALLE 19:00  
**INGRESSO  
GRATUITO**

FREAK OUT 2016

GQ

Music  
& Style

Artwork: JAMES NARES

18  
SETTEMBRE

CIT  
EXT  
POA

## BENTORNATI

La Segreteria della nostra Scuola riapre al pubblico per informazioni il giorno 29 agosto dalle 9.30 alle 16.30.

I corsi invece riprenderanno il 5 settembre con le consuete fasce orarie: mattino, pomeriggio e sera.

# Si torna a Scuola

DI NUOVO DIETRO AI BANCHI. MA SEMPRE  
CON PIATTI E POSATE, PER IMPARARE E **ASSAGGIARE**



## MIDDAY KITCHEN

Con l'autunno è in arrivo una novità, pensata per chi è stanco della solita pausa pranzo. Si chiama "Midday kitchen" e propone **ogni mezzogiorno 45 minuti di lezione** dalle 13.00 alle 13.45: i nostri chef insegneranno a preparare originali ricette e i corsisti potranno poi pranzare con quanto creato durante la lezione. Tutti i giorni della settimana ci sarà un tema diverso, dai piatti classici della nostra tradizione a proposte moderne e contemporanee. Un'esperienza formativa stimolante e unica.

Info: [scuola.lacucinaitaliana.it/midday-kitchen](http://scuola.lacucinaitaliana.it/midday-kitchen)

## IL MONDO DEI FORMAGGI

**IN PROGRAMMA DA SETTEMBRE** corsi dedicati agli amanti dei formaggi. Per scoprire insieme a esperti del settore caseario e con i nostri chef tutto ciò che c'è da sapere sulla produzione, i pregi e le tipologie dei formaggi

e per imparare a servirli nel modo giusto e a **degustarli** con i migliori abbinamenti. Le lezioni sono tre e durano tre ore ciascuna:

- Conoscenza del mondo dei formaggi
  - Tipologie di formaggio
  - **Taglio, servizio, uso** e abbinamenti dei formaggi
- Si possono acquistare le lezioni a pacchetto (240 euro) oppure singolarmente (90 euro).



TRE  
LEZIONI  
DA TRE  
ORE

### Info e contatti

LA CUCINA  
ITALIANA  
LA SCUOLA

La Scuola de La Cucina Italiana è in piazzale Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano  
[scuola@lacucinaitaliana.it](mailto:scuola@lacucinaitaliana.it)  
tel. 0249748004

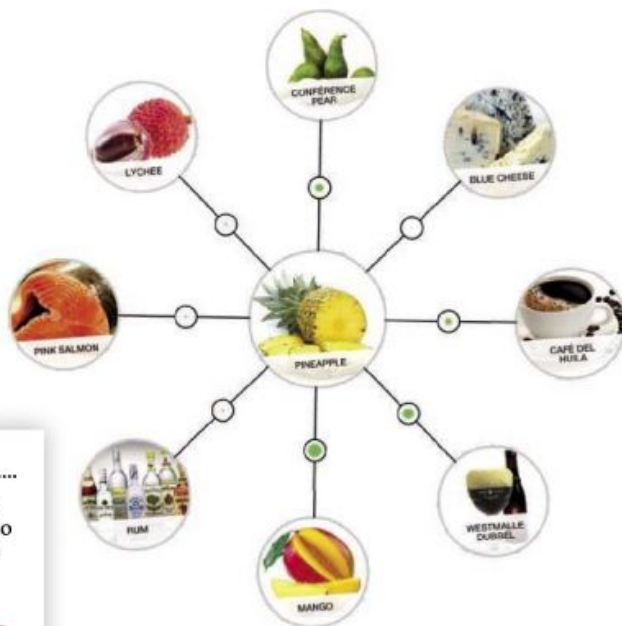
[scuola.lacucinaitaliana.it](http://scuola.lacucinaitaliana.it)

Seguici su:   

## FOOD PAIRING

**IN QUESTO NUOVO CORSO**, che si inaugura con la riapertura della Scuola, si potrà acquisire la capacità di effettuare i **migliori abbinamenti** tra i più diversi ingredienti. Il food pairing è un metodo scientifico che ci aiuta a capire quali elementi aromatici possono combinarsi tra loro

rivelandoci affinità diversamente impossibili da immaginare. Seguendo questo metodo, i nostri chef, insieme a nutrizionisti ed esperti del gusto, creeranno con gli allievi piatti sorprendenti e perfettamente **armonici** nel sapore e nella presentazione. Lezioni di 1 ora.



# LA CUCINA ITALIANA

**In the USA: Condé Nast**  
Chairman Emeritus: S.I. Newhouse, Jr.  
Chairman: Charles H. Townsend  
President & Chief Executive Officer: Robert A. Sauerberg, Jr.  
Artistic Director: Anna Wintour

**In other countries: Condé Nast International**  
Chairman and Chief Executive: Jonathan Newhouse

President: Nicholas Coleridge  
Vice Presidents: Giampaolo Grandi, James Woolhouse, Moritz von Laffert, Elizabeth Schimel  
Chief Digital Officer: Wolfgang Blau  
President, Asia-Pacific: James Woolhouse  
President, New Markets and Editorial Director, Brand Development: Karina Dobrovolskaya  
Director of Planning: Jason Miles  
Director of Acquisitions and Investments: Moritz von Laffert

**Global**  
President, Condé Nast E-commerce: Franck Zayan  
Executive Director, Condé Nast Global Development: Jamie Bill

The Condé Nast Group of Brands includes:

**US**  
Vogue, Vanity Fair, Glamour, Brides, Self, GQ, GQ Style, The New Yorker, Condé Nast Traveler, Allure, Architectural Digest, Bon Appétit, Epicurious, Wired, W, Golf Digest, Teen Vogue, Ars Technica, Condé Nast Entertainment, The Scene, Pitchfork

**UK**  
Vogue, House & Garden, Brides, Tatler, The World of Interiors, GQ, Vanity Fair, Condé Nast Traveller, Glamour, Condé Nast Johansens, GQ Style, Love, Wired, Condé Nast College of Fashion & Design, Ars Technica

**France**  
Vogue, Vogue Hommes International, AD, Glamour, Vogue Collections, GQ, AD Collector, Vanity Fair, Vogue Travel in France, GQ Le Manuel du Style, Glamour Style

**Italy**  
Vogue, L'Uomo Vogue, Vogue Bambini, Glamour, Vogue Sposa, AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vanity Fair, Wired, Vogue Accessory, La Cucina Italiana, CNLive!

**Germany**  
Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Myself, Wired

**Spain**  
Vogue, GQ, Vogue Novias, Vogue Niños, Condé Nast Traveler, Vogue Colecciones, Vogue Belleza, Glamour, AD, Vanity Fair

**Japan**  
Vogue, GQ, Vogue Girl, Wired, Vogue Wedding

**Taiwan**  
Vogue, GQ

**Mexico and Latin America**  
Vogue Mexico and Latin America, Glamour Mexico and Latin America, AD Mexico, GQ Mexico and Latin America, Vanity Fair Mexico

**India**  
Vogue, GQ, Condé Nast Traveller, AD

**Published under Joint Venture:**

**Brazil:** Vogue, Casa Vogue, GQ, Glamour, GQ Style

**Russia:** Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Tatler, Condé Nast Traveller, Allure

**Published under License or Copyright Cooperation:**

**Australia:** Vogue, Vogue Living, GQ

**Bulgaria:** Glamour

**China:** Vogue, Vogue Collections, Self, AD, Condé Nast Traveler, GQ, GQ Style, Brides, Condé Nast Center of Fashion & Design

**Czech Republic and Slovakia:** La Cucina Italiana

**Hungary:** Glamour

**Iceland:** Glamour

**Korea:** Vogue, GQ, Allure, W, GQ Style

**Middle East:** Condé Nast Traveller, AD, Vogue Café at The Dubai Mall, GQ Bar Dubai

**Poland:** Glamour

**Portugal:** Vogue, GQ

**Romania:** Glamour

**Russia:** Vogue Café Moscow, Tatler Club Moscow

**South Africa:** House & Garden, GQ, Glamour, House & Garden Gourmet, GQ Style

**The Netherlands:** Glamour, Vogue

**Thailand:** Vogue, GQ, Vogue Lounge Bangkok

**Turkey:** Vogue, GQ, Condé Nast Traveller, La Cucina Italiana, GQ Style, Glamour

**Ukraine:** Vogue, Vogue Café Kiev

La Cucina Italiana - Direttore Responsabile: Maria Vittoria Dalla Cia. Copyright © 2016 per La Cucina Italiana S.r.l. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Cucina Italiana S.r.l. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 23255. Tutti i diritti riservati. Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/03 Art. 1, Com. 1, DC 8 - M.L. Distribuzione per l'Italia: S.O. D.P. «Angelo Pizzuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione S.p.A. via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 02.5753911, fax 02.57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5963886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure invia una e-mail a: arretrati@condenast.it



Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali



Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8038 del 06-04-2016

LA CUCINA ITALIANA

indirizzi

## I nostri partner

RINGRAZIAMO LE AZIENDE CHE HANNO COLLABORATO ALLA REALIZZAZIONE DEI NOSTRI SERVIZI. PER MAGGIORI INFORMAZIONI SUI PRODOTTI UTILIZZATI NELLE FOTOGRAFIE: [WWW.LACUCINAITALIANA.IT](http://WWW.LACUCINAITALIANA.IT)

**Alce Nero** [www.alcenaro.com](http://www.alcenaro.com)

**Alessi** [www.alessi.com/it](http://www.alessi.com/it)

**ASA Selection** dist. da Merito [www.merito.it](http://www.merito.it)

**Berndes** [www.berndes.com](http://www.berndes.com)

**Biraghi** [www.biraghi.it](http://www.biraghi.it)

**Birra Moretti** [www.birramoretti.it](http://www.birramoretti.it)

**Bormioli Rocco** [shop.bormiolirocco.com](http://shop.bormiolirocco.com)

**Cameo** [www.cameo.it](http://www.cameo.it)

**Citterio** [www.citterio.com](http://www.citterio.com)

**Consorzio del Melone Mantovano**

**IGP** [www.melonemantovano.it](http://www.melonemantovano.it)

**Design Republic** [www.designrepublic.com/it](http://www.designrepublic.com/it)

**Designers Guild** [www.designersguild.com](http://www.designersguild.com)

**Eridania** [www.eridania.it](http://www.eridania.it)

**Funky Table** [www.funkytale.it](http://www.funkytale.it)

**H&H-Pengo** [www.pengospa.it](http://www.pengospa.it)

**Ikea** [www.ikea.com/it](http://www.ikea.com/it)

**IVV** [www.ivvnet.it](http://www.ivvnet.it)

**Jannelli & Volpi** [www.jannellievolti.it](http://www.jannellievolti.it)

**Kenwood** [www.kenwoodworld.com](http://www.kenwoodworld.com)

**Le Creuset** [www.lecreuset.it](http://www.lecreuset.it)

**Le Jacquard Français** [www.le-jacquard-francais.it](http://www.le-jacquard-francais.it)

**Maisons du Monde** [www.maisonsdumonde.com/it](http://www.maisonsdumonde.com/it)

**Marcato** [www.marcato.it](http://www.marcato.it)

**MarinaC** [www.marinac.it](http://www.marinac.it)

**Mauviel 1830** [www.mauviel.com](http://www.mauviel.com)

**Meggle** [www.meggle.it](http://www.meggle.it)

**Mepa** [www.mepa.it](http://www.mepa.it)

**Metallurgica Italo Ottinetti** [www.ottinetti.it](http://www.ottinetti.it)

**Modoluce** [www.modoluce.com](http://www.modoluce.com)

**Mogg** [www.mogg.it](http://www.mogg.it)

**Náttúra** distr. da Eurofood [www.nattura.it](http://www.nattura.it)

**Nericata** [nericata.blogspot.com](http://nericata.blogspot.com)

**NLXL** [www.nlxl.com](http://www.nlxl.com)

**Once Milano** [www.oncemilano.com](http://www.oncemilano.com)

**Opinel** distr. da Maino Carlo [www.mainocarlo.it](http://www.mainocarlo.it)

**Paola Paronetto** [www.paola-paronetto.com](http://www.paola-paronetto.com)

**Pentole Agnelli** [www.pentoleagnelli.it](http://www.pentoleagnelli.it)

**Pistacchi Americani della California** [www.americanpistachios.it](http://www.americanpistachios.it)

**Potomak Studio** [www.potomak.it](http://www.potomak.it)

**Progetto europeo dall'Alto Adige** [www.altodigegarantito.eu](http://www.altodigegarantito.eu)

**Prugne della California** [www.californiaprunes.it](http://www.californiaprunes.it)

**Riedel** [www.riedel.com](http://www.riedel.com)

**Risoli** [www.risoli.com](http://www.risoli.com)

**Sagra** [sagra.it](http://sagra.it)

**Smeg** [www.smeg.it](http://www.smeg.it)

**Society by Limonta** [www.societylimonta.com](http://www.societylimonta.com)

**Speck Alto Adige Igp** [www.speck.it](http://www.speck.it)

**Staub** [staub-italia.it](http://staub-italia.it)

**Tescoma** [www.tescomonline.com](http://www.tescomonline.com)

**Tine K Home** [www.tinekhome.com](http://www.tinekhome.com)

**Tupperware** [www.tupperware.it](http://www.tupperware.it)

**Unomi Laboratorio di Ceramica** [laboratoriounomi.wordpress.com](http://laboratoriounomi.wordpress.com)

**Untitled Homeware** [www.untitledhomeware.com](http://www.untitledhomeware.com)

**Victorinox** [www.victorinox.com/global/it](http://www.victorinox.com/global/it)

**Virginia Casa** [www.virginiacasa.it](http://www.virginiacasa.it)

**Vis** [www.visjam.com](http://www.visjam.com)

**Weck** distr. da MCM EMBALLAGES [www.mcm-europe.fr/it](http://www.mcm-europe.fr/it)

**WMF** [www.wmf.com](http://www.wmf.com)

**Zuegg** [www.zuegg.it](http://www.zuegg.it)

Errata corrige. Nel servizio "Nel blu dipinto di blu" sul numero di agosto, la piccola cocotte in ghisa di colore arancione, Round Mini-Cocotte, è di Berndes e non di Staub, come erroneamente segnalato. Ci scusiamo con le aziende e con i lettori.

**Servizio Abbonamenti** Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di telefonare al n. 199.133.199; oppure inviare un fax al n. 199.144.199. Indirizzo e-mail: [abbonati@condenast.it](mailto:abbonati@condenast.it).

\* Il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutto Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + IVA e senza scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato.

**Subscription rates abroad** Subscription orders and payments from Foreign countries must be addressed to our worldwide subscription Distributor: Press-di S.r.l. c/o CMP Brescia, via Dalmazia 13 - 25197 Brescia (Italy). Subscribers can pay through Credit Card (American Express, Visa, Mastercard) or by cheque payable to Press-di S.r.l. Orders without payment will be refused. For further information, please contact our Subscription Service: phone +39 02 92961010 - fax +39.02.86882869. Prices are in Euro and are referred to 1-year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 80,00	€ 135,00
GQ	10	€ 52,00	€ 82,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	11	€ 58,00	€ 74,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
L'UOMO VOGUE	10	€ 71,00	€ 112,00
VOGUE ACCESSORY	4	€ 23,00	€ 38,00
VOGUE BAMBINI	6	€ 49,00	€ 70,00
VOGUE SPOSA	4	€ 32,00	€ 49,00
VANITY FAIR	49	€ 175,00	€ 241,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

Our Magazines are distributed abroad by: Speedimpex (USA, Australia); sole agent for distribution in the rest of the world: A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione Srl - Via Manzoni, 12 - 20089 ROZZANO (MI) Italy - Tel. +39 02 5753911 - Fax. +39 02 57512606 e-mail: [info@aie-mag.com](mailto:info@aie-mag.com)

**TRA LA TERRA  
E IL MARE**

**GNOCCHI CON GAMBERI**  
Zucca e crostacei, ma anche  
topinambur, funghi  
e tartufo danno pienezza  
ai primi piatti di stagione



NON PERDETE IL NUMERO DI

# ottobre



**IL MESE DELLE TORTE**

Crostate, dolci soffici,  
impasti montati e altre sorprese  
con il cioccolato

**GRANDE SOSTANZA**  
Tagli familiari o scelte  
insolite per chi ama  
il sapore deciso della carne



**DRINK D'AUTUNNO**  
Lamponi, succo fresco  
di uva e pepe per  
tonificarsi in un sorso

*Noi due,  
sempre insieme*

# monge®

Natural Superpremium

**IL PET FOOD 100% MADE IN ITALY  
CON LA CARNE COME 1° INGREDIENTE**

Le nuove crocchette Monge sono le uniche  
arricchite con **X.O.S. prebiotici naturali**  
per un intestino più sano.

*più carne, meno cereali*

SOLO NEI MIGLIORI PET SHOP E NEGOZI SPECIALIZZATI



**MONGE**  
La famiglia italiana del pet food





Dolce Stil Novo

[www.smeg.it](http://www.smeg.it)

